

## Профилактика алкоголизма

Потребление спиртных напитков является социальной проблемой во всем мире, представляя серьезную угрозу для физического и психического здоровья населения.

Алкоголь всасывается в кровь легко, без предварительного переваривания. Всасывание происходит быстро и начинается уже в слизистой оболочке рта, приблизительно 20% алкоголя всасывается в желудке, остальная часть поглощается в тонком кишечнике. Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80г алкоголя действуют целые сутки. Учеными доказано: нет безопасных, а тем более полезных доз алкоголя, уже 100г водки губит 7,5 тысяч активно работающих клеток головного мозга. Доза 7-8г чистого спирта на 1кг тела является смертельной для человека.



Основным компонентом алкоголя - этиловый спирт, который является наркотическим ядом. Данный яд влияет на органы и системы человека. Наиболее чувствительными к отравлению клетки нашего организма - это клетки головного мозга. Мозг является самым активным потребителем энергии. Отрицательное действие алкоголя на мозг связано с нарушением доступа кислорода к нейронам в результате алкогольной интоксикации. Алкогольное слабоумие, развивающееся при длительном употреблении алкоголя, является результатом гибели мозговых клеток.

Под влиянием алкоголя поражается сердечная мышца, что ведет к тяжелым заболеваниям и смерти. Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто является непосредственной причиной инфарктов. У больных, страдающих 1-й стадией хронического алкоголизма, отмечается некоторая стимуляция функции внешнего дыхания: возрастает минутный объем дыхания, дыхание учащается. По мере развития болезни дыхание ухудшается, могут возникать различные заболевания (хронический бронхит, трахеобронхит, эмфизема легких, туберкулез). Часто алкоголь сочетают с табаком. При одновременном воздействии этих двух ядов их вредное влияние еще более возрастает. Больные хроническим алкоголизмом часто жалуются на нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, так как слизистая желудка первой воспринимает ядовитое воздействие алкоголя. При исследовании у них выявляют гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Печень занимает особое положение среди

органов пищеварительной системы. Это главная «химическая лаборатория» организма, которая выполняет антитоксическую функцию, участвует почти во всех видах обмена веществ: белковом, жировом, углеводном, водном. Под действием алкоголя функции печени нарушаются, что может привести к циррозу (перерождению) печени. У большинства больных алкоголизмом нарушается выделительная функция почек. Происходят сбои в работе всей гипоталамо-гипофизно-надпочечниковой системы, следовательно, нарушается регуляция деятельности почек. Губительно действует алкоголь на нежный почечный эпителий (защитная ткань, выстилающая внутреннюю поверхность полых органов), это существенно нарушает работу почек. Алкоголь пагубно влияет на иммунную систему человека, нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов, способствует развитию аллергии. Вредное влияние алкоголя проявляется и в снижении половой функции, функциональные нарушения центральной нервной системы (неврозы, реактивные депрессии и т.д.). У женщин под влиянием алкоголя рано прекращаются менструации, снижается способность к деторождению, чаще наблюдаются токсикозы беременности. *Хроническое употребление* алкоголя часто приводит к ослаблению и истощению мышц. Плохое питание является еще одной возможной причиной мышечной дистрофии. Поражения кожи являются результатом прямого действия алкоголя, нарушения работы печени и плохого питания.

*При злоупотребление* алкоголем развивается заболевание **алкоголизм** – опасная болезнь, связанная с физической и психической тягой к приему спиртных напитков. При алкоголизме обнаруживаются самые разнообразные психические отклонения — депрессии, тревожные расстройства, расстройства личности, психозы, высок риск суицидального поведения (60% попыток самоубийства приходится на алкоголиков), галлюцинации, онемение частей тела, судороги мышц, иногда резкая слабость в конечностях («ватные ноги»). Нередко развиваются параличи отдельных групп мышц, в основном нижних конечностей. При воздержании от алкоголя некоторые эти симптомы могут пройти. Очень высок риск развития таких заболеваний как полиневропатия, энцефалопатия, эпилепсия, нарушение мозгового кровообращения (инсульт), деменция (слабоумие). Чрезмерное, частое потребление спиртного вызывает серьезные психические расстройства: Белая горячка — самая тяжелая форма алкогольной интоксикации. Она дает 1-2% смертных исходов даже при интенсивном медикаментозном лечении, а без лечения смертность может достигать 20%. Для белой горячки характерны галлюцинации, помрачение сознания и дезориентация; при этом отмечаются дрожь, возбуждение, учащенный пульс, высокое кровяное давление и лихорадка.

Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности; продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче средней статистической.

Кроме того, с ростом алкоголизации связаны проблемы криминального характера, случаи насилия в семьях, рост числа разводов и социального сиротства, увеличение количества неполных семей, рост смертности от внешних причин (убийств, самоубийств, утоплений, отравлений алкоголем).

В ряде стран сложилась эффективная практика применения штрафных санкций и мер общественного воздействия. В Великобритании, США запрещена продажа и потребление алкогольных напитков и пива лицам, моложе 21 года. В Дании за продажу спиртного несовершеннолетним предусмотрено лишение лицензии и увольнение с работы. В Испании запрещено распитие спиртного на улице, в общественных местах, на работе, причем за нарушение данного запрета для людей старше 18 лет предусмотрены штрафы в размере от 100 до 600 евро, а для несовершеннолетних — общественные работы на протяжении от 4 до 24 уик-энд. Штраф за продажу спиртного лицам до 14 лет составляет от 235 тысяч до 135 тысяч евро, несовершеннолетним старше 14 лет — от 3 тысяч до 30 тысяч евро. За причинение ущерба в состоянии алкогольного опьянения с виновных взыскивается трехкратная стоимость разрушенного ими имущества. Профилактикой алкоголизма в Республике Беларусь занимаются комплексно: государственная антиалкогольная политика. В настоящее время в Республике Беларусь реализуется подпрограмма 3 «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма, охрана психического здоровья» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021-2025 годы.

Целями данной политики - является снижение уровня продажи алкоголя, уменьшение в структуре продаж водки и крепленых винных напитков, а также повышение ответственности самого человека за продажу и употребление спиртного.

#### **Цели такой профилактики следующие:**

- помочь молодым людям в желании отказаться от алкоголя;
- предоставить молодым людям информацию о риске, связанном с употреблением алкоголя;
- помочь молодым людям поддерживать здоровое поведение.

Исходя из современной профилактической теории, профилактика употребления алкоголя должна усилить защитные факторы и ослабить факторы риска. Обе группы факторов могут быть связаны с индивидуальным генетическим строением, личностными характеристиками, с семейным, социальным и физическим окружением индивидуума.

#### **Факторы риска включают следующие обстоятельства:**

- Обстановка в семье (в частности, когда родители сами злоупотребляют алкогольной продукцией или наркотическими веществами).
- Конфликты в семье и отсутствие (или недостаток) доверительных отношений между родителями и детьми.

- Воспитание.
- Другие факторы риска связаны со школой, окружением молодого человека, молодежными группировками и т.д.
- Ранние и устойчивые проблемы поведения.
- Неудачи в учебе (низкая успеваемость, сложные взаимоотношения с учителями, одноклассниками и т.д.).
- Социальная дезадаптация.
- Взаимоотношения со сверстниками (неприятие молодого человека со стороны компании).

**Наиболее яркими защитными факторами являются:**

- Близкие, доверительные отношения с членами семьи.
- Контроль со стороны родителей за детьми, четкое регулирование поведения.
- Вовлечение родителей в жизнь/ дела своих детей.
- Хорошая успеваемость в школе.

Для лиц, страдающих алкоголизмом, эффективность лечебно-профилактических мероприятий непосредственно связана с повышением сознательной активности больных в осуществлении программ терапии и реабилитации. Достижение долгосрочных целей, таких как поддержание установки больного на полный отказ от употребления спиртных напитков, формирование новых ценностных ориентаций и разрешение внутренних и межличностных конфликтов невозможно без целенаправленного психотерапевтического воздействия на личность больного в различных формах: индивидуальной, групповой, семейной психотерапии.

**Самый эффективный подход  
к профилактике алкоголизма больного прост:  
не злоупотреблять, а еще лучше — не употреблять!**

Каждый человек, относящийся с уважением к себе и окружающим, безусловно, обладает достаточной силой воли, чтобы помочь обществу оградить себя от таких пороков, как пьянство и алкоголизм.

Человечество могло бы достигнуть  
невероятных успехов,  
если бы оно было более трезвым.

Гёте