

информации, не способны концентрировать внимание и усваивать материал.

Среди врачей распространён термин «пивной алкоголизм». Лечения он требует такого же, как водочный и винный.

### **ВОПРОС 5. ПЛАЦЕНТА ЗАЩИЩАЕТ ПЛОД ОТ ДЕЙСТВИЯ АЛКОГОЛЯ?**

Нет! Алкоголь, даже в малых дозах, не только успешно преодолевает плаценту (детское место), но и нарушает её защитные функции. Вследствие этого у плода развивается кислородное голодание и нарушается питание.



Плацента только с 12-й недели беременности может немного задерживать и обезвреживать токсиче-

ские продукты распада алкоголя. В период от зачатия до третьего месяца беременности происходит интенсивная закладка органов и формирование тканей будущего ребёнка, и употребление алкоголя может привести к уродующему воздействию на плод.

Приём алкоголя во время беременности часто приводит к недонашиванию, а ребёнок, как правило, рождается уже запрограммированным алкоголиком. В будущем даже редкое употребление им спиртных напитков может быстро выработать в нём вредную привычку. Такой ребёнок чаще болеет, плохо развивается. Потомство алкоголиков часто бесплодно и психически неуравновешенно.

### **ВОПРОС 6. КАК ВЛИЯЕТ АЛКОГОЛЬ НА ОРГАНИЗМ, И КАК ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ?**

На шесть мужчин-алкоголиков приходится одна женщина, страдающая алкогольной зависимостью. Но, по мнению врачей, женский алкоголизм развивается быстрее, чем мужской, и плохо поддаётся лечению. Мужчине требуется в среднем от двух до семи лет беспробудного пьянства, чтобы стать алкоголиком. Женщине — от нескольких месяцев до трёх лет.

Масса тела женщины обычно меньше массы мужчины. При одинаковых дозах алкоголя его концентрация в организме женщины больше.

Женщины часто пьют в одиночку, тщательно скрывая это, поэтому алкоголизм обнаруживается на поздних стадиях, когда его уже трудно лечить.

Фермент, участвующий в расщеплении алкоголя, образуется из женского полового гормона. Он усиливает действие алкоголя на клетки головного мозга, вызывая скорейшее опьянение.

Добавим к этому, что алкоголь поражает все органы и системы человека. В первую очередь, как об этом сказано выше — страдает нервная система и головной мозг. На втором месте находятся панкреатиты и цирроз печени, которые уже многих свели в могилу. На третьем — поражения сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Импотенция, хотя она и не смертельна, лишила многих молодых людей радости отцовства.

## **ПОМНЯ О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ, ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Буклеты подготовлен при поддержке Министерства здравоохранения РС(Я) из средств, государственной программы «Развитие здравоохранения Республики Саха (Якутия) на 2011-2017 годы», программы 1.1 «Формирование здорового образа жизни» Тираж 3000 экз.

Министерство здравоохранения Республики Саха (Якутия)  
Республиканский центр медицинской профилактики



*Сохрани свое  
здоровье!*

**Я ЖИВУ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!**



## **ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ**

Алкоголизм по праву относят к одной из самых серьёзных проблем современного общества, так как темпы распространения этого заболевания увеличиваются с каждым годом. Постоянная реклама алкогольных напитков и доступность спиртного играют отрицательную роль, потому что это способствует распространению алкогольной зависимости среди населения.

Алкоголизм — это заболевание, вызванное частым употреблением спиртных напитков и характеризующееся появлением сильного пристрастия к алкоголю. Его относят к одному из видов наркомании за счёт того, что на центральную нервную систему алкоголь действует как наркотик. Из-за длительного и интенсивного злоупотребления спиртным начинаются характерные изменения во внутренних органах, поэтому этот факт тоже относят к симптомам алкоголизма.

По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм и все его последствия стоят на третьем месте по причине смерти, уступая только онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Злоупотребление алкоголем снижает продолжительность жизни приблизительно на 20 лет и часто является причиной преждевременной смерти от инфекционных заболеваний, поскольку снижается иммунитет.

Но среди населения, особенно в среде подростков, имеются много вопросов об алкоголизме.

## ВОПРОС 1. КАК ВЛИЯЕТ АЛКОГОЛЬ НА НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА?

С позиции природы человек для удовлетворения своих жизненных потребностей не нуждается в химических допингах. У него для этого достаточно своих ресурсов. Алкоголь на какое-то время действительно успокаивает, улучшает настроение и даёт забыть о проблемах. Но на самом деле в делах и окружающей обстановке человека ничего не меняется. После протрезвления трудности не только не исчезают, но и прибавляются новые — в виде тяжёлого похмелья.

Французская пословица гласит, что вино бывает весёлое, печальное и злое. Дело не в вине, а в изменении реакции организма на алкоголь. Спиртное тормозит деятельность мозга, регулирующее поведение. Алкогольное веселье очень неустойчиво и по малейшим пустякам грозит перейти в непредсказу-



емую ярость. Пьяные драки, хулиганство — обычно результат злобного настроения пьяницы, когда он становится придиричивым, подозрительным. Сознание затуманено, а «энергия» алкоголя требует от него действий.

Психотерапевты относят алкоголь к веществам, которые при чрезмерном употреблении вызывают депрессии, навязчивые бредовые идеи, страхи, галлюцинации и могут привести даже к самоубийству.

## ВОПРОС 2. АЛКОГОЛЬ СОГРЕВАЕТ И СПАСАЕТ ОТ ХОЛОДА?

Нет. Если бы это было так, то почему большинство пациентов хирургических отделений, поступающих с обморожениями в разное время года, находятся в состоянии алкогольного опьянения?

Обычно под действием холода сосуды сужаются. Это — естественная защита организма.

Алкоголь обладает свойством расширять сосуды человека, независимо от температуры окружающей среды. Кровь, интенсивно приливая к коже, на короткое время даёт человеку ощущение тепла. Через расширенные артерии кровеносные сосуды тепло из внутренних органов уходит быстрее, и организм легко охлаждается. Это служит причиной того, что опьяневший человек способен погибнуть от переохлаждения даже при температуре +12°C.

Лица, страдающие алкоголизмом, в четыре-пять раз чаще болеют воспалением лёгких по сравнению с непьющими, так как в состоянии опьянения они легко замерзают (не всегда одеваются по погоде, нередко лежат на холодной земле).

## ВОПРОС 3. ОТ АЛКОГОЛЯ ПОЛНЕЮТ?

Да, полнеют. Алкоголь обладает высокой энергетической ценностью. 100 грамм говяжьего мяса или нежирного сала и бутылка водки содержат примерно одинаковое количество калорий. Пища, содержащая лишние для организма калории, идёт на образование жировой ткани.

При попадании в организм человека алкоголь раздражает и обжигает стенки желудка, вызывая выделение желудочного сока, который разбавляет алкоголь и ослабляет его губительное действие на нежную слизистую



желудка. Сок необходим для переваривания пищи, поэтому с его выделением у человека неизбежно повышается аппетит, и он начинает принимать пищу, даже если до этого был не голоден. Сам алкоголь не нуждается в соке, так как всасывается в желудочно-кишечном тракте в неизменном виде, почти не расщепляясь.

Алкоголь способен блокировать выработку белков и усиливать рост жировых клеток. Регулярное употребление алкоголя приводит к увеличению веса тела при одновременном уменьшении мышечной массы. Алкоголь приводит к стойкому торможению функции щитовидной железы, что замедляет распад жировой ткани.

Пиво содержит растительные эстрогеноподобные вещества, сходные по действию с женским половым гормоном — эстрогеном. Мужчины, часто пьющие пиво, очень быстро очертаниями своей фигуры становятся похожими на женщин. Они толстеют, у них увеличиваются молочные железы, округляются бёдра, появляется живот.

## ВОПРОС 4. ПИВО — ЭТО АЛКОГОЛЬ?

Да. Это алкоголь. В большинстве стран Европейского союза слабоалкогольными считаются напитки, содержащие до 1,2% алкоголя. В пиве содержание алкоголя может варьироваться от 0 до 10%. Нет большой разницы между крепкими спиртными напитками и пивом, так как 330 мл пива (1 банка), 150 г вина (бокал) и 50 г водки (рюмка) содержат одинаковое количество алкоголя. Алкоголь присутствует даже в так называемом безалкогольном пиве, хотя и в очень небольшом количестве.

Пиво создаёт как бы облегчённый способ входа в алкоголепотребление, поэтому его нельзя недооценивать в развитии алкогольной зависимости.

Пиво может отрицательно сказаться на ещё неокрепшем организме подростка. Поскольку алкоголь хорошо растворяется в липидах — жироподобных веществах, которыми богаты нервные клетки, то наибольшее его накопление происходит в мозге. Гибнут нервные клетки, отвечающие за различные умственные операции. Экспериментирующие с алкоголем подростки испытывают трудности при воспроизведении новой

