**О негативных последствиях злоупотребления алкоголем**

Злоупотребление алкоголизмом является одной из актуальных проблем не только нашего времени, но и глубокой древности. Широкая продажа и реклама алкогольных напитков, социальная, экономическая и психологическая напряженность, неорганизованность досуга и отдыха способствовали росту алкоголизации населения.

Регистрируемое ранее снижение заболеваемости хроническим алкоголизмом сменилось ростом, в том числе наиболее тяжелого его состояния, алкогольного психоза.

Несчастные случаи, отравления и травмы поражают, преимущественно, лиц цветущего возраста (особенно мужчин) и в значительной мере связаны с алкоголизмом.

Рост показателей смертности трудоспособного населения оказывает влияние на формирование трудовых ресурсов и увеличение показателя смертности всего населения России.

Травмы и отравления, связанные с алкоголизмом, занимают первое место в структуре смертности трудоспособного населения и вышли на второе место по структуре причин смертности всего населения России. Они явились причиной смертности каждого второго мужчины и каждой третьей женщины, умерших в рабочем возрасте.

Необходимо подчеркнуть, что алкоголизм является одним из главных факторов риска возникновения и утяжеления течения других заболеваний и обуславливает смертность от неестественных причин. Больной алкоголизмом наносит непоправимый вред здоровью и жизни как самому себе, так и близким людям, соприкасающимся с ним в повседневной жизни.

**Алкогольный образ жизни, как антипод здорового образа жизни, является одним из важнейших факторов, ведущих к преждевременной смерти.**

Алкоголизм – это огромное социальное зло, которое изнутри «разъедает» личность, нанося огромный урон обществу.

«Национальное бедствие», «коллективное самоубийство нации», «путь к катастрофе человечества» – так оценивают ученые и общественность многих стран растущее злоупотребление спиртными напитками.

Такая оценка не преувеличена: за последние 100 лет выявился неуклонный рост их употребления во всех странах.

Число алкоголиков в разных странах мира огромно. Даже если принять во внимание цифры по экологически развитым странам, где они составляют от 1 до 10% взрослого населения, то из этого следует, что алкоголизмом страдают миллионы людей.

Эта проблема актуальна и для нашей страны выше. Спрос и потребление спиртных напитков в отдельных районах Московской области, средней полосы и Крайнего Севера, включая наиболее развитые в промышленном отношении города Западной Сибири, выросло за последние 5 лет в 2,5 раза и выше.

Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет горячительным постоянно.

Так уж вышло, что мы принимаем и любим алкоголь, мы не можем представить себе малейшее значимое событие без внушительного ряда с разнообразным спиртным. Свадьба, День рождения, похороны, Новый год - ни одна из этих дат не обходится без рюмки или бутылки. У русского человека просто в крови тяга к алкоголю, мы и говорим о нем уважительно, ласково, «рюмочка», «пивко», «водочка».

Нам кажется, что водка-это сильный алкоголь, а пиво или вино просто напиток, притом даже приносящий организму пользу. А уж каким спасением является алкоголь для скромного и застенчивого человека! Ведь после стопки он начинает шутить и веселиться, становится частью компании, чего в трезвом состоянии ему не испытать никогда.

Мы твердо усвоили механизм: выпили, стало весело, потом очень весело, потом мы чувствуем усталость, потом клонит в сон. А вы никогда не задумывались о физиологических механизмах алкогольного опьянения, или, проще говоря, что происходит в организме, когда туда поступает алкоголь? И уверены ли вы, что алкоголь в малых дозах безвреден?

Алкоголь - это проблема выходит на национальный уровень. Молодые люди в наши дни неразлучны с тем же пивом. И если взрослый человек еще как-то может мобилизоваться после приема алкоголя, потому что он уже имеет сформированную нервную систему, он определившаяся личность, то человеку лет 15-20 это не под силу. Любая порция алкоголя - это удар по интеллекту, по здоровью, по будущему. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был цивилизованным, успешным и умным человеком? Отбирайте алкоголь без разговоров! Проблема нашего общества в том, что мы неграмотны в основной своей массе. Мы не знаем, в чем вред алкоголя, как он действует, и потому подаем детям пример. А что им остается делать, если папа каждый вечер смотрит футбол и пьет пиво? Значит, это правильно, и он, когда вырастет, будет неосознанно это копировать.

Употребление алкоголя (этилового спирта) в любом его виде (водка, вино, пиво и т. д.) помимо отрицательного воздействия на биологическую природу человека, оказывает сильное влияние на его социальную сущность.

При постоянном употреблении алкогольных напитков происходит деградация личности, утрачивается служебное положение, разрушается семья.

Происходит постепенное «падение» человеческой личности. Причинами его становятся ограниченность интересов, слабоволие, а также безразличие окружающих людей, Жизненно важно для таких людей — включение собственной воли, решительная борьба с этой вредной, калечащей привычкой.

Несмотря на индивидуальные различия в реакции на содержание спирта в крови, основные закономерности его воздействия просматриваются довольно четко. В результате приема 100—150 г водки содержание алкоголя в крови достигает 0,04—0,05 %.

Начинается ослабление деятельности высших отделов мозга, человек освобождается от внутренних тормозов, позволяет себе удовлетворять импульсивные, внезапно возникающие желания. Возникает состояние мнимой свободы, переоценки собственных возможностей, потери инстинкта самосохранения.

Дальнейшее повышение концентрации алкоголя в крови (0,1 % при приеме 200—300 г водки) вызывает опьянение средней тяжести. Здесь уже подавляется нормальное функционирование более глубоких структур мозга, изменяется эмоциональное состояние человека: отмечается как беспричинное веселье, так и необоснованные беспокойство, слезливость. Часто наблюдается ухудшение двигательных функций: человек слегка покачивается, путается речь.

Когда концентрация алкоголя в крови достигает 0,15—0,2 %, подавляются функции еще более глубоких отделов мозга. Наступает состояние тяжелого опьянения.

При этом нарушаются восприятие, деятельность двигательных центров мозга и органов равновесия. Из-под контроля выходят примитивные инстинкты. Этим можно объяснить необузданные вспышки гнева, повышенную агрессивность.

При 0,4—0,5 % содержание алкоголя в крови (до 800—1000 г водки) человек впадает в состояние шока. Рефлексы бездействуют, расслабляются кольцевые мышцы, чувствительность резко снижается, блокируется дыхательный центр, возможно даже наступление смерти.

Алкоголь вреднее наркотиков, к такому выводу пришел Дэвид Натт, опальный британский психиатр-нарколог, который даже поплатился креслом советника правительства Её Величества, за свою непримиримую позицию по данному вопросу. Увольнение его не остановило, и он продолжил искать правду. Даже основал Независимый научный комитет по вопросам наркомании, где вместе с коллегами они оценивали психоактивные вещества по шестнадцати критериям вредности для отдельного человека и социальные эффекты. Здесь и влияние на психическое и физическое здоровье, и степень привыкания, способность контролировать себя или быть социально опасным, насколько пагубное увлечение разорительно для семейного бюджета и т.д. Оказалось, быстрейший путь к личной деградации открывает героин, кокаин и метамфетамин. Обществу же больше всего вредят алкоголики, героинщики, и кокаинисты. При суммировании показателей на абсолютное первое место выходит алкоголь, второе и третье - героин и кокс, соответственно.

Смертность больных алкоголизмом почти в 2 раза выше, чем у людей, не употребляющих спиртные напитки. Среди причин смертности населения алкоголизм и связанные с ним заболевания занимают третье место, уступая только болезням сердечно-сосудистой системы и злокачественным опухолям. Таким образом, алкоголизм и сам по себе служит непосредственной причиной смерти или ускоряет ее наступление: пьяницы и алкоголики, как правило, не доживают до преклонного возраста, умирая в трудоспособном возрасте, сокращают продолжительность своей жизни на 10—12 лет. Так, отечественные специалисты по судебной медицине считают, что факт алкогольной интоксикации имеет место в 2/3 случаев насильственной и скоропостижной смерти. При этом достаточно четко прослеживается связь между частотой таких видов смерти и тяжестью опьянения. Наиболее легкие проявления алкогольной интоксикации отмечены в 6,4 % несчастных случаев, средняя и тяжелая степень опьянения — в 20,2, а тяжелое отравление алкоголем — в 45,9 % случаев.

Одной из непосредственных причин смерти больных алкоголизмом являются самоубийства, совершаемые в состоянии опьянения или похмелья. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 12—21 % больных алкоголизмом предпринимают попытки к самоубийству, а 2,8—8 % кончают жизнь самоубийством. Но разве не самоубийственно систематическое пьянство, ведущее к гибели в результате болезней и травм, ведь печальный вклад алкоголя в различные виды травматизма весьма показателен.

Наибольшей чувствительностью к алкоголю обладает головной мозг, и особенно нейроны. В результате нарушается деятельность центральной нервной системы. У человека, регулярно употребляющего алкогольные напитки, резко снижается способность ткани мозга усваивать основной источник его питания — глюкозу. Доказало, что алкоголь способствует ухудшению умственной работоспособности, снижению качества памяти и мышления.

Уменьшается также физическая работоспособность, сила мышц, нарушаются двигательные навыки и умения. При исследовании времени двигательной реакции у чемпиона мира по автогонкам Т. Бетенхаузена оказалось, что после принятых им 60 г виски время реакции увеличилось на 25 %.

Не менее вредно действие алкоголя на сердечно-сосудистую систему: уменьшается сила сердечных сокращений, а при длительном употреблении возникают структурные изменения в сердечной мышце. Сразу после приема алкогольного напитка значительно возрастает свертываемость крови, из-за чего отмечено немало случаев инфаркта миокарда.

Алкоголь приводит в состояние длительного возбуждения сосудодвигательный центр продолговатого мозга. Происходит спазм сосудов, в их стенках нарушается обмен. Такие явления вызывают повышение артериального давления, а также ряд атеросклеротических изменений. Кроме того, в капиллярах слипаются красные кровяные тельца-эритроциты, что приводит к разрушению капилляров, закупорке большого числа мелких сосудов (артериол). Особенно активно такие процессы происходят в мозгу.

Алкоголь воздействует на жировые вещества (липиды), содержащиеся во внутренних органах. Липиды обладают способностью хорошо растворяться в спирте, вследствие чего клетки внутренних органов у человека, постоянно употребляющего алкогольные напитки, постепенно разрушаются. Иногда может развиться тяжелейшее заболевание—цирроз печени, заканчивающееся смертельным исходом.

Алкоголь способен нарушить деятельность половых желез, оказать пагубное влияние на потомство: дети, родившиеся от алкоголиков, нередко бывают умственно отсталыми.

Очень быстро алкоголь проникает в молочные железы. Так, например, после приема кормящей матерью 50 г крепких спиртных напитков содержание алкоголя в молоке достигает 2,5°/о, а у грудного ребенка после кормления содержание алкоголя в крови составляет 0,1. Для хрупкой нервной системы новорожденного такой концентрации алкоголя более чем достаточно, чтобы нанести ей невосстановимые повреждения.

Поступая в организм, в неизменном виде алкоголь выделяется путем дыхания, со слюной и в основном через почки. Так вот, фильтруясь из крови через почечные канальцы, алкоголь не только раздражает их, но и усиливает выделение вместе с ним многих ценных и необходимых для нормальной жизнедеятельности организма веществ.

В результате нарушается электролитный состав крови, содержание в ней таких элементов, как калий, натрий, кальций, магний. Каждый из этих элементов выполняет ту или иную важную для организма функцию. Так, при недостатке магния в организме отмечаются раздражительность, дрожание рук, тела, судороги, повышается артериальное давление. Избыток же натрия ведет к задержке и накоплению в организме жидкости.

В норме электролитный состав крови сбалансирован, изменение же содержания в крови лишь одного из элементов вызывает повышение или понижение содержания других ее элементов. У человека, принявшего алкоголь, содержание в моче магния в несколько раз увеличивается. Прием алкоголя сдвигает кислотно-щелочное равновесие крови в сторону кислотности. Это способствует усилению расхода аскорбиновой кислоты, снижению запаса витамина В1 как в крови, так и в мозге.

Алкоголь тормозит активность ферментов, обеспечивающих мышечные сокращения, вследствие чего изменяется энергетический баланс, снижаются окисление жирных кислот, синтез белков и нарушается обмен кальция в мышечных волокнах. Все это изменяет силу сокращения мышц и энергетические затраты и способствует возникновению мышечной усталости. Под воздействием спиртных напитков нарушается обмен молочной кислоты и тормозится ее выделение. Поэтому при той или иной степени почечной недостаточности резко возрастает содержание шлаков в крови, что повышает риск возникновения уремии.

Употребление, а тем более злоупотребление спиртными напитками, воздействуя на функции центральной нервной системы, опосредованно приводят к нарушениям всех основных видов обмена — белкового, углеводного, жирового. Характерно, что при этом специфические нарушения имеют место в функционировании систем организма, таких, как сердечно-сосудистая, нервная, выделительная, иммунная, эндокринная и отдельных органов.

При регулярном приеме спиртных напитков промежуточный продукт окисления алкоголя (ацетальдегид) может приводить и к образованию специфических веществ типа морфина, способствуя, таким образом, формированию зависимости — болезненного влечения к алкоголю, лежащего в основе хронического алкоголизма.

Страдающие хроническим алкоголизмом больные часто жалуются на периодически возникающую боль (сжимающую) в области сердца. Это связано со специфическими изменениями в мышце сердца у большинства больных. Дело в том, что под влиянием алкоголя сердечная мышца у них перерождается, измененные стенки сердца теряют свою упругость, становятся дряблыми и не могут противостоять давлению крови: сердце увеличивается в размерах, полости его расширяются. И постепенно уменьшается работоспособность мышцы сердца, нарушается кровообращение. Это выражается в сердцебиении, одышке, в кашле, общей слабости, в отеках.

Нарушения кровообращения у алкоголиков и пьяниц способствуют возникновению у них хронической ишемической болезни сердца. Расширяются мелкие сосуды, кожные покровы приобретают синюшно-багровую окраску на лице (всем известен «нос алкоголика»). При хронической алкогольной интоксикации изменяются стенки сосудов, что приводит к склерозу сосудов сердца и мозга. Нарушениями сердечной деятельности и кровообращения обусловлено и столь частое у больных алкоголизмом повышение артериального давления, гипертонические кризы, угрожающие кровоизлиянием в мозг и последующим за ним параличом, полным или частичным.

Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, вследствие нарушения минерального обмена в них образуются камни. Особенно часто поражается печень, которая увеличивается в объеме, в клетках ее откладывается жир. Она перестает выполнять свою основную функцию — обезвреживать токсические вещества, в том числе и алкоголь, продукты его обмена, вследствие замещения печеночной ткани жировой. Количество вырабатываемой желчи уменьшается.

О поражении печени у больного алкоголизмом свидетельствует боль, тяжесть в правом подреберье, тошнота. Развивающийся гепатит (воспаление печени) может в дальнейшем перейти в еще более тяжелое заболевание, чаще всего заканчивающееся смертью больного от цирроза печени. Хронический алкоголизм нередко является его причиной.

Раздражающее действие спиртных напитков на слизистые оболочки и последствия интенсивного курения многих пьяниц и алкоголиков обусловливают часто встречающиеся у них воспалительные процессы в глотке, нередко с поражением голосовых связок. У больных алкоголизмом, как правило, сиплый и грубый голос, нередко наблюдается рак гортани. Из-за нарушения кровообращения в легких у них развиваются застойные явления, а эластичность легочной ткани значительно уменьшается. Поэтому они значительно чаще, чем люди непьющие, страдают хроническими бронхитами, воспалением легких, эмфиземой. Ослабление легких сопровождается мучительным кашлем, обильным выделением мокроты.

Систематическое злоупотребление алкоголем не только значительно облегчает заражение туберкулезом и венерическими болезнями, но и существенно утяжеляет течение их. В первую очередь из-за резкого ослабления на почве пьянства защитных сил организма. Это болезни людей, не соблюдающих правила личной гигиены, злоупотребляющих спиртными напитками. Заражение венерическими болезнями в 9 случаях из 10 происходит в состоянии опьянения.

При систематическом пьянстве и алкоголизме выраженные изменения наступают не только в центральной, но и в периферической нервной системе. Многие больные испытывают неприятные ощущения в кончиках пальцев рук и ног, чувство онемения и покалывания в них.

При длительном злоупотреблении алкоголем могут развиться параличи конечностей. Воспалительные изменения межреберных, седалищного и других нервов приводят к тяжелым последствиям — невралгиям, невритам, сопровождающимся постоянными болями, ограничением движений. Пьющий становится практически инвалидом.

Все это обусловливает повышенную чувствительность к простудным и инфекционным болезням, протекающим у больных к тому же значительно тяжелее, чем у непьющих людей,— с выраженными и затяжными осложнениями. Тяжесть и выраженность заболеваний внутренних органов и нервной системы обнаруживают прямую зависимость от продолжительности алкоголизации, стадии и темпа течения алкоголизма. Развитие нарушений начинается уже на самых ранних этапах злоупотребления спиртными напитками, а их частота, выраженность возрастают с увеличением интенсивности, продолжительности злоупотребления алкоголем и тяжести хронического алкоголизма.

Известно, что у больных алкоголизмом III стадии в 1,9 раза чаще, чем при II стадии, встречаются заболевания внутренних органов, а те или иные симптомы поражения головного, спинного мозга и периферических нервов отмечены почти у всех больных алкоголизмом. Частота заболеваний, вызываемых алкоголем, возрастает в 4 раза уже при двукратном увеличении потребления спиртных напитков. По данным зарубежных исследователей, у лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, в 60 % случаев отмечается воспаление поджелудочной железы, в 26—83 — кардиомиопатии, в 15—20 — туберкулез, в 10—20 % — гастрит и пептические язвы желудка.

Таким образом, тяжесть последствий употребления, а тем более злоупотребления спиртными напитками лично для пьющего всегда велика. Их диапазон обширен: от сокращения продолжительности жизни пьющего, повышения риска несчастного случая или попытки к самоубийству, а также формирования выраженных заболеваний внутренних органов, ведущих к частой временной либо полной утрате трудоспособности, до ярко выраженных изменений личности, утраты профессиональных навыков, снижения социального положения больных. Тяжесть таких последствий прямо пропорциональна давности заболевания алкоголизмом, степени его выраженности в последовательности стадий развития.

В то же время у ряда лиц, страдающих хроническим алкоголизмом, до определенной поры признаки алкогольного поражения внутренних органов могут отсутствовать.

95% больных алкоголизмом страдают алкогольным гастритом. Гастрит — это поражение слизистой оболочки желудка. Для него характерны нарушения функции желудка с такими проявлениями, как боль, тяжесть в подложечной области, плохой аппетит, неприятные запахи изо рта, тошнота, рвота, расстройство стула, похудание. Секреция желудка может изменяться самым различным образом: от значительного увеличения до резкого ухудшения. Нередко алкогольный гастрит предваряет развитие еще более серьезного и опасною заболевания, каким является язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Алкогольная полиневропатия, или, как раньше называли, полиневрит — это своеобразная болезнь, которая развивается у люден, злоупотребляющих длительное время алкоголем. Название «поли» означает множественное, «неврит» — воспаление нервов. Под влиянием хронического воздействия алкоголя на периферические нервы происходит их дегенерация. Все органы, и в том числе мышцы, действуют, как известно, по «приказу» нервной системы и под влиянием импульсов, которые проходят по нервным волокнам, а при полиневрите эти волокна как раз и претерпевают глубочайшие изменения вплоть до полной гибели. Соответственно этому та часть мышц и органов, которая иннервировалась пораженными нервами, теряет или же резко ослабляет свою функцию. Данное заболевание наблюдается примерно у 1/3 больных алкоголизмом преимущественно на ею поздних этапах.

У лиц, страдающих алкогольным полиневритом, возникают всевозможные неприятные явления: «мурашки», онемение, стягивание мышц (особенно нижних конечностей), всевозможные боли — тянущие, жгучие, колющие; отмечается резкая слабость в конечностях — ноги становятся как ватные. Нередко появляются судороги вследствие спазма определенной группы мышц.

Каждый видел в руках врача-невропатолога специальный молоточек. Всем знакома картина, как невропатологи проверяют сухожильные рефлексы, постукивая молоточком по определенным точкам, где ближе подходят нервы. В норме под влиянием таких ударов возникает раздражение нерва, что приводит к сокращению иннервируемой им группы мышц, и нога соответственно вздрагивает. У алкоголиков при поколачивании молоточком тех же участков подобных сокращений мышц не происходит, потому что нервы, питающие эти группы мышц, как бы вышли из строя, атрофировались и не проводят импульсов.

Особое место занимают сексуальные нарушения при алкоголизме, носящие чрезвычайно сложный характер. В основном они связаны с тем, что под влиянием хронической интоксикации алкоголем происходит грубейшие изменения гипофиза, надпочечников и половых желез. Происходит резкое снижение активности мужских гормонов и резко падает их производство. С другой стороны, в появлении сексуального расстройств имеют огромное значение общебиологические и микросоциальные условия: нарушение супружеских взаимоотношений, изменение социального и семейного положения и т.д.

Если посмотреть статистику за 200 лет, собранную доктором медицинских наук И.А. Гундаровым, то по сравнению с прошлым, сегодня в нашей стране всплеск алкоголизма подобен эпидемии.

Так вреден алкоголь или полезен? Если взвесить на чашах весов пользу и вред спиртных напитков, то однозначно можно сказать, что вред алкоголя превышает в сотни крат его минимальную пользу, алкоголь является разрушающим фактором здоровья.

Напоследок хочется привести две цитаты великих людей об алкоголизме. «Пьянство – причина слабости и болезненности детей»,– говорил Гиппократ, а А.С. Пушкин подчеркивал: «Человек пьющий ни на что не годен».