

и воду. Обезвоженные клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется, и они могут, в конце концов, погибнуть. Поэтому, у многих людей, употребляющих спиртные напитки, оказываются пораженными печень, сердце, другие органы, возникает дефицит витаминов, изменяется психика. У алкоголиков снижается устойчивость ко всем заразным болезням, в том числе, и к туберкулезу. Ослабленный организм пьяниц и алкоголиков часто становится жертвой туберкулезных микробов, которые находят в нем благоприятную почву для размножения.

Больные, пораженные одновременно туберкулезом и алкоголизмом, представляют большую опасность для общества, так как значительно чаще других являются источником заражения и заболевания окружающих. Это связано с тем, что алкоголизм снижает интеллект, вызывает изменение личности больного, приводит к его деградации.

Такие больные поздно обращаются к врачу за помощью, самостоятельно преждевременно прекращают лечение, сбегают из больниц и санаториев, либо их выписывают оттуда за грубые нарушения режима. Вследствие этого, туберкулез легких у них прогрессирует и переходит в тяжелые хронические формы. Такие больные постоянно выделяют большое количество туберкулезных бактерий.

В квартирах, где живут такие больные, чаще всего антисанитарное состояние, сами больные и члены их семей пренебрегают элементарными правилами личной гигиены.

Сочетание алкоголизма с туберкулезом часто служит причиной инвалидности, нередко ведет к смерти больного.

ДЕЙСТВИЕ ПИВА НА ОРГАНИЗМ

В первую очередь от пива страдают сердце, печень и мозг. В пиве содержатся вещества, образующиеся в результате брожения, которые ужасно действуют на головной мозг, — моноамины. Среди них вещество подобное трупному яду — кадаверин. В пиве содержатся растительные аналоги женских половых гормонов (эстрогенов), поэтому те мужчины, которые пьют много пива, приобретают феминизированные черты — бёдра, животы, грудь. Эстрогены пива попадают в напиток из хмеля, в котором содержится в приличном количестве. Попадая в организм, они проявляют своё физиологическое действие, и потихоньку превращают мужчин в женщин. В конечном итоге могут приводить к импотенции. У женщин, напротив, те же эстрогены могут вызвать появление мужских черт. Происходит это по той причине, что растительные эстрогены подавляют синтез организмом собственных гормонов. Когда любительница пива делает паузу или переходит на другой алкогольный напиток, дефицит гормонов заявляет о себе басовитыми звуками голоса, бородой и усами, мужской походкой и облысением.

ЕЩЁ РАЗ АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ ПИВА:

1. Минеральные вещества пива и углекислота способствуют поступлению в кровь жидкости. Это увеличивает нагрузку на почки, ведёт к большой потере натрия и хлора. Так нарушается естественный баланс ионов и происходит деминерализация.

Пиво вовсе не лучшее средство для утоления жажды — есть более подходящие напитки. Луквают те, кто заявляет, что любят его за специфический вкус. У безалкогольного пива вкус тот же, но его так не пьют!

2. В связи с низким содержанием полифенолов, по данным учёных США, пиво может стать причиной злокачественных новообразований в нижних отделах мочевыводящих путей.

3. Недобросовестные производители пива добавляют в него соединения кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжёлый металл вымывает из клетки жизненно необходимый кальций. В результате падает сократительная способность сердца, его полости расширяются, мышца становится дряблой. Это и есть «пивное сердце».

4. Как уже говорилось выше, в пиве обнаружили трупный яд- кадаверин, ядовитые моноамины.

5. Содержащиеся в пиве растительные аналоги половых гормонов, изменяют внешний вид любителей пива, снижают половое влечение вплоть до полной фригидности и импотенции, и токсичны для надпочечников.

6. Горечи и некоторые экстрактивные вещества пива могут вызывать галлюцинации у тех, кто выпивает более 1 литра в день.

7. В результате всасывания пива в кровь может со временем развиться варикозное расширение вен.

8. Пивной алкоголизм негативно влияет на сосуды и клетки головного мозга — человек, грубо говоря, медленно глупеет.

9. У женщин пропорционально количеству выпитого пива растёт вероятность заболеть раком грудной железы. Если пьёт мать, вскармливающая ребёнка, то у малыша возможны эпилептические судороги и эпилепсия со временем может прогрессировать.

10. В течение нескольких дней может появиться подделка под ходовой сорт любого алкогольного напитка, в том числе и пива, причём самого низкого качества.

По психологическим причинам нередко пивной алкоголизм лечится сложнее водочного.

Алкоголизм относится к числу социально — значимых заболеваний, поскольку злоупотребление алкоголем почти всегда приводит к различным и многообразным социальным последствиям, как для самого больного, его семьи, близкого окружения, так и для общества, в котором больному приходится вращаться (связанным с трудовой, профессиональной деятельностью, местом проживания, возможными правонарушениями и т. д.). Алкоголизм — заболевание хроническое, приводящее к поражению различных органов и систем, психическим расстройствам и, в конечном счете, к деградации личности. Для того, чтобы не запускать заболевание, избежать серьезных необратимых процессов, очень важно вовремя обратиться за помощью к специалистам, врачам-наркологам.

Больные алкоголизмом люди нуждаются в периодической поддержке, медикаментозном лечении, чтобы предотвратить срыв, восстановить функцию пораженных органов. Для этого существует диспансеризация — периодический осмотр специалистами. Врачи наркологического диспансера подберут эффективную терапию, психологи помогут в решении психологических проблем, возникающих конфликтов.

Ущерб здоровью несут получившие в последнее время различные формы псевдонаркологического лечения в виде услуг по вытрезвлению на дому, кодированию, обещающего излечение за один день, и т. д. Эти приемы не имеют ничего общего с научно — обоснованными данными и лишь создают миф о легкой излечимости последствий употребления алкоголя.

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ БОРЬТЬСЯ С ЗАВИСИМОСТЬЮ:

1. Сделайте это сейчас, не откладывая принятие решения на завтра или на какой-нибудь определенный день. Не устраивайте себе «прощаний» с алкоголем.

2. Принимайте решение освободиться от зависимости для самого себя, а не для жены, детей, родителей, работы и так далее. Вряд ли вы добьетесь успеха, если решение бросить пить — результат скандалов или семейных ультиматумов.

3. Используйте свои силы для поисков выхода из зависимости, отслеживания проявлений тяги, а не для оповещения окружающих о своей «вечной трезвости», а также не для «завлечения» всех вокруг в попутчики.

4. Анализируйте причины, которые периодически вызывают желание испытать опьянение. Распознавайте симптомы (нарушение настроения, аппетита, сна, неприятные ощущения в теле) и ситуации (конфликты, стрессы, болезни), за которыми прячется тяга. Не допускайте голода, переохлаждения.

5. Найдите то, что заменит вам алкоголь.

6. Помните, чем дольше Ваше сопротивление, тем слабее становится тяга.

Обращайтесь за помощью к специалистам — психиатрам-наркологам, психологам краевого наркологического диспансера:

ГУЗ «Краевой наркологический диспансер №1»,

Г. Пермь, Орджоникидзе, 95 б

Телефон регистратуры: 237-34-10

Телефоны: 237-34-36, 237-33-81.

Подростковая служба: 237-39-01

Анонимный кабинет: 237-47-34

Для родственников:

Среда — 18.00, группа для созависимых

**Отделение амбулаторной реабилитации
наркологического диспансера**

Врач психиатр — нарколог, психолог

Анонимные Алкоголики вторник, четверг

18.30-20.00, суббота — 18.00-19.30

Телефон горячей линии — 8 919-49-25-163.

Материалы подготовлены отделением медицинской профилактики

ГУЗ «Краевой наркологический диспансер №1». Тел. 237-34-36

Отпечатано: ООО «Кунгурская типография».

г. Кунгур, ул. Криулинская, 7, тел.: (342) 237-60-01. Тираж 10 000 экз.



ЧЕЛОВЕК И АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ПОЧЕМУ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ СПИРТНОЕ, НАРКОТИКИ?

«Человек цивилизованный» всю жизнь стремится стать хозяином своей души. Всем понятно — цель — чувствовать себя комфортно. Не менее понятно и похвально стремление легко находить общий язык с людьми, испытывать от общения удовольствие и чувствовать себя свободнее. Особно это актуально для робких и мнительных людей.

Жизнь заставляет нас постоянно находить решение множеству проблем. Любой здоровый человек испытывает время от времени желание об этом забыть, «отойти от суеты». Естественно стремление испытывать положительные эмоции вместо отрицательных и не менее заманчиво сделать это волшебным путем.

Известный способ самостоятельно изменять психическое состояние, устранять дискомфорт, плохое настроение, облегчать общение и уходить от проблем — употребление спиртного. В этом — привлекательное свойство алкоголя.

Но принцип изменения внутреннего мира введением чего-либо извне не предусмотрен природой. Устранять проблемы алкоголем, наркотиками не удастся. Можно только «отодвинуть» их решение, усугубив при этом. Единственный реальный способ изменения внутреннего мира — менять нечто самому прямо внутри себя. Единственный способ избавиться от проблемы — решать ее. Кстати, лечение от алкоголизма успешно именно тогда, когда решаются проблемы, от которых человек «огораживается» спиртным.

Алкоголь отличается двумя качествами: способностью вызывать зависимость и собственно токсическим (отравляющим) действием. Инсульты наряду с сердечной, легочно — сердечной и печеночной недостаточностью, являются основными причинами смерти на фоне алкоголизации. При массивном употреблении алкоголя больные погибают от его токсических воздействий на различные органы и ткани, часто так и не проявив синдрома зависимости. В литературе имеется немало описаний болезней почек, периферической и центральной нервной системы, крови и других органов при злоупотреблении алкоголем. Все чаще такие различные болезни, как инфаркционный эндокардит, гипертония, остеопороз находят у регулярных потребителей алкоголя. Увеличивается риск развития рака пищеварительного тракта и органов дыхания.

КОГДА УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В БОЛЕЗНЬ?

Употребление алкоголя становится болезнью тогда, когда человек начинает терять возможность достигать душевного и физического комфорта без спиртного. Такое состояние называется алкоголизмом или, более правильно, зависимостью от алкоголя. Отделить начало болезни от простого употребления спиртного сложно, но возможно. Существует несколько признаков, которые позволяют сказать, что человек уже не просто употребляет спиртное, а стал зависим от него.

Главный признак зависимости, болезни — тяга, влечение к состоянию опьянения. Тяга — коварный симптом, поскольку больной редко ее замечает, а если и замечает, то, часто, скрывает. Однако, есть признаки тяги, которые видны со стороны.

Тяга меняет поведение человека так, что он «притягивает» к себе ситуации, в которых можно достичь состояния опьянения, и людей, с которыми это сделать легче. Тяга проявляет себя в постоянной инициативе выпить, устроить веселое общение, встречу, обсудить дела и т. д., но… обязательно со спиртным. Причем главное в такой встрече для человека, испытывающего тягу, не сама встреча, а состояние опьянения. В предвкушении приема алкоголя он оживляется, веселеет, становится активен и суетлив.

Если такой человек не может достичь опьянения, то считает вечер потерянным и испытывает дискомфорт. Трезвое общение ему не интересно. Проявляя инициативу в подготовке алкогольной части застолья, он следует принципу «лучше пусть останется, чем не хватит». Когда «не хватает» он пускается на поиски спиртного. Дома появляется солидный запас алкоголя, который постоянно обновляется. Друзья тоже обновляются, причем все новые любят выпить. Человек «сталкивается» с массой поводов, когда не пить — «неудобно», «не принято». Он теряет разборчивость в спиртных напитках, употребляет их в сочетаниях, способствующих скорейшему опьянению.

Признак тяги — одобрение всего, что ведет к состоянию опьянения, независимо от последствий, к которым опьянение приводит человека. Тяга связывает все приятное в жизни с опьянением.

Тяга возникает независимо от воли человека и требует опьянения. Первоначально человек борется с ней. Искушение преодолевается, но внутри остается неудовлетворенное желание. Чем выше изначально интеллект, тем больше возможность определить, выявить желание выпить. Чем тверже воля, тем больше шансов его побороть. Побеждая тягу, человек утверждает, что у него «все под контролем». Тем не менее, такая ситуация, не смотря на внешнюю трезвость, — начало болезни, поскольку неудовлетворенные желания внутри голосуют за опьянение.

Признак зависимости — снижение самоконтроля за употреблением спиртного. Это — трудность, невозможность ограничить меру в питье. Зависимый делает все, чтобы быстрее до-

стичь опьянения и подольше его удерживать. Если здоровый человек употребляет спиртное с целью достижения комфорта, то большой — с целью достижения достаточной глубины опьянения. Поэтому зависимый пьет за столом быстрее, чаще, больше и дольше.

Снижается контроль за своим поведением в опьянении. Достигая опьянения, зависимый от алкоголя утрачивает возможность контролировать свое поведение. Оно становится источником неприятностей.

Кроме того, из памяти начинают выпадать события, которые происходили во время опьянения.

Снижаются и исчезают защитные реакции организма на отравление. Даже здоровый человек попадает в ситуации, когда употребляет завышенную дозу алкоголя. Результат — рвота, на утро — плохое самочувствие и отвращение к алкоголю. Если «тренировки» продолжают — организм привыкает к действию яда. Реакция защитных систем на чуждое вещество исчезает.

Алкоголь становится участником обмена веществ организма больного. Мозг функционирует лучше пьяным, чем трезвым, зависимый организм начинает требовать алкогольной «подпитки» для той работы, которую обычно человек делает лучше трезвым. Здоровый человек не употребляет спиртное с утра, расслабляющее действие алкоголя будет мешать работе (все застолья устраиваются во второй половине дня). Зависимый вполне может употребить спиртное с утра, «так работать легче».

Рост переносимости спиртного. Если человек приобретает способность выпить спиртного в 3-5 раз больше, чем мог раньше и при этом испытывает только легкое опьянение и стремится продолжить возлияние — это проявление болезненной переносимости спиртного.

Все эти признаки в отдельности и тем более вместе свидетельствуют о том, что душа и тело приобретают болезненную связь со спиртным.

ЧТО ТАКОЕ ПОХМЕЛЬЕ?

Похмелье — яркое проявление зависимости организма от алкоголя, признак окончательного формирования заболевания. Это не просто неприятное состояние, развивающееся после прекращения употребления спиртного. Чувствовать себя плохо после употребления алкоголя может и здоровый человек, если по каким-то причинам выпьет больше, чем переносит его организм. На утро он будет испытывать разбитость, тошноту, слабость и другие признаки отравления организма алкоголем. Но, в отличие от алкоголика, здоровый человек при этом будет испытывать отвращение к алкоголю. При похмелье неприятное состояние, развивающееся после прекращения употребления спиртного, снимается небольшой дозой алкоголя. То есть хорошее состояние зависит от введения алкоголя. Похмельный синдром — признак физической, телесной зависимости.

Схема «похмельной жизни» такова. Зависимый после веселого и приятного опьянения просыпается наутро больным: у него учащается сердцебиение, «разваливается» голова, совершенно нет сил, во рту сухо и противно, все тело сотрясает дрожь. На душе тревога, часто мучает раскаяние, вина за вчерашнее, которое, впрочем, вспоминается смутно. Организм подсказывает, что это премедрозное состояние можно «поправить» стопкой водки и холодным, кислым питьем. Но выпитое приносит облегчение ненадолго, организм снова требует «лечения». Так проходит день. Утром все повторяется сначала и человек входит в то, что печально известно его окружению как запой. Запой прекращается тогда, когда организм уже не в силах принимать спиртное.

ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО АЛКОГОЛИЗМА:

Процесс возрастания числа больных алкоголизмом в последние десятилетия не обошел женщин, получивших большую экономическую и морально-психологическую независимость. Распространенность алкоголизма среди женщин резко возросла.

В последнее десятилетие отмечается рост числа больных алкоголизмом женщин молодого возраста, а также более раннее приобщение к употреблению алкоголя (12-15) лет. Для женщин характерно быстрое формирование и более тяжёлое течение болезни, ранние изменения личности, приводящие к социальной дезадаптации. Женщины алкоголички часто скрывают проблему, не осознавая всей пагубности заболевания. Они пьют в одиночестве, даже близкие люди могут только догадываться о пьянстве. Поэтому помощь приходит поздно, когда заболевание зашло слишком далеко. Женщины теряют эмоциональный контакт со своим ребенком. Будучи трезвыми, бывают с ним нетерпеливы и требовательны, а во время запов относятся к нему небрежно, забываят о его потребностях. Иногда матери необходимо подвести баланс потерь и доходов, за которые платит, к сожалению, сам ребенок. Алкоголизм женщин тяжело сказывается на детях, приводя к заметным нарушениям их психики: невротическим расстройствам, отчуждению, задержкам психического развития, преступному поведению, алкоголизации и наркотизации.

Взрослые дети больных алкоголизмом часто не осознают, что истоки многих их жизненных проблем — в семейном алкоголизме.

Очень часто люди не придают значения медицинскому аспекту алкогольной болезни и ее лечения. Женщина должна осознавать, что даже малое количество алкоголя проникает через стенку матки к зародышу и может вызвать так называемый

АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА

Одно из самых тяжелых в клиническом и социальном отношении последствий пьянства — влияние алкоголя на потомство.

Установлено, что действие этанола (алкоголя) на потомство осуществляется тремя основными путями: во-первых, непосредственное влияние на половые клетки (пьяное зачатие), во — вторых, повреждение полового аппарата (семенники, яичники) в результате хронического потребления алкоголя, и, в-третьих, прямое действие алкоголя во время беременности на развивающийся организм. Отрицательное воздействие на организм ребенка оказывает употребление алкоголя во время грудного вскармливания.

Главной «мишенью» алкоголя является центральная нервная система. Алкоголь вызывает физическое недоразвитие, уродства, расстройства деятельности внутренних органов, задержки и нарушения психического развития, врождённые заболевания центральной нервной системы, значительная часть детей погибает в первые 2 года жизни.

Если мать употребляет алкоголь в раннем периоде беременности, то это может быть причиной расстройства в развитии зародыша, врожденного порока сердца, недоразвитости мозга, костей. Кроме того, алкоголь расстраивает синтез витамина А, а употребление во втором и третьем семестре беременности, может стать причиной малой массы родившегося ребенка, а также его плохого зрения. Отдаленные результаты употребления алкоголя во время беременности, могут обнаружиться лишь в школьном возрасте, в виде проблем, связанных с учебой. Нередко такие дети отстают в умственном и физическом развитии от сверстников. Позже они могут добиться значительного улучшения в двигательных, интеллектуальных функциях. Однако, чрезмерная возбудимость, неусидчивость, остается постоянной чертой такого ребенка. Современные исследования не упоминают о безопасной дозе алкоголя, которую женщина может принять во время беременности. Поэтому, находясь в таком положении, она вообще не должна его употреблять.

АЛКОГОЛЬ И ПОТЕНЦИЯ.

Многие мужчины считают, что алкоголь стимулирует половую потенцию. Это характерно для мужчин с повышенной мнительностью, неуверенностью в себе, особенно если они имели в прошлом неудачный сексуальный опыт. Мужчины должны знать, что прием алкоголя оказывает стимулирующее действие очень недолго, и со временем наоборот, приводит к нарушению и угасанию половой функции. Расстройство деятельности половых желез выражается снижением полового влечения, отсутствием эрекции, преждевременными эякуляциями. Нарушения под влиянием спиртного функций желез внутренней секреции усугубляет уже возникшие половые расстройства.

Известно, что 80-90% заражений венерическими заболеваниями происходит в состоянии опьянения, так как пьяный мужчина легче вступает в интимные отношения с малознакомыми женщинами.

Нарушения половых функций развивается постепенно. Человек, употребляющий алкоголь, как правило, связывает снижение потенции с переутомлением, плохим настроением и т. д. Вместо расслабления и удовлетворения возникает сильная слабость и неприязнь к женщине. Со временем развивается стойкая импотенция.

Существует еще одна сторона отрицательного влияния алкоголя на половые железы: под его воздействием они продуцируют неполноценные половые клетки. При исследовании спермы мужчин, страдающих алкоголизмом, в ней обнаруживается большое количество неподвижных, структурно измененных и незрелых сперматозоидов. При дальнейшей алкоголизации развивается бесплодие.

АЛКОГОЛЬ И ТУБЕРКУЛЕЗ

Пьянство очень часто является причиной развития туберкулеза легких.

Почему это происходит? Во-первых, потому, что пьянство всегда вызывает изменение личности человека: ухудшает память, снижает интеллект. Вследствие этого, угроза заражения туберкулезом для пьяниц возрастает во много раз потому, что он не соблюдает правил личной гигиены. Заражение происходит при пользовании общей посудой с «приятелями» по выпивке, столовыми принадлежностями, докуривании чужих сигарет, пользовании постельным бельем, наконец, просто при общении с больным туберкулезом, в прыгзах слюны и мокроты которого находятся туберкулезные бактерии. Туберкулезные бактерии активно разносятся также мухами и тараканами в квартирах, где больные туберкулезом не соблюдают санитарное состояние.

Во-вторых, потому, что алкоголь вызывает поражения внутренних органов и снижает защитные силы организма. Быстро сгорая в организме, алкоголь отнимает у тканей кислород