

Всероссийский день трезвости и борьбы с алкоголизмом

Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более трезвым. (И.В.Гете)

В 1913 году, по инициативе служителей Православной Церкви, был проведен первый Российский День трезвости. В марте 1914 года Святейший Синод принял решение о ежегодном праздновании Всероссийского Дня трезвости.



Всемирный день трезвости призывает мировую общественность хоть один день в году, но всей планетой, не употреблять алкогольные напитки. В каждом городе и стране этот праздник отмечают по-разному. Но почти везде в честь Всемирного дня трезвости проводятся общественные акции и конференции, информационные мероприятия, распространяющие сведения о вреде и необратимом действии алкоголя на человеческий

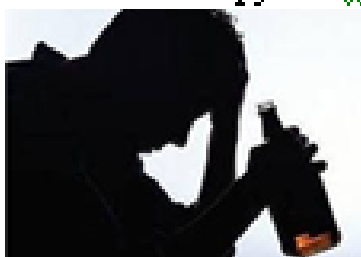
организм.

В состав современного пива, вина и водки входит алкоголь — этиловый спирт (этанол). Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

Когда в медицинской среде говорят о последствиях злоупотребления алкоголем, то, прежде всего, имеют ввиду алкоголизм и связанные с ним изменения психики, а также органические изменения внутренних органов. Однако есть проблема, связанная с употреблением алкоголя, которая имеет медицинские и социальные последствия — бытовое пьянство.



Бытовое пьянство — еще не заболевание, это образ жизни, возникающий вследствие неверных установок и предубеждений. Однако эта привычка может привести к тяжелым последствиям. Домашнее пьянство характеризуется тем, что человек способен регулировать количество употребляемого спиртного. Если происходит повышение доз выпитого, то спустя какое-то время они опять снижаются.



На основе частоты употребления алкоголя домашние пьяницы делятся на несколько видов:

- Умеренно пьющие (только по праздникам).
- Эпизодически пьющие (до 3 раз в месяц).
- Систематически пьющие (до 2 раза в неделю).
- Привычно пьющие (до 3 раза в неделю).

Бытовое пьянство может продолжаться на протяжении всей жизни. Количество потребляемого алкоголя остается постоянным. Если происходит повышение дозы потребляемого алкоголя, то это будет кратковременно и затем опять снизится. Период трезвости дается ему без труда. Кроме того, бытовой пьяница точно знает свою дозу, после которой ему станет плохо, и старается ее не превышать. Бытовое пьянство не нуждается в лечении в специализированном стационаре. Требуется психотерапевтическая коррекция, ходе которой человек в любой момент может прекратить употреблять алкоголь, либо уменьшить его потребление. Но бытовое пьянство довольно часто переходит в алкоголизм.

Алкоголизм – тяжелое заболевание, вызванное зависимостью от алкогольных напитков. Оно возникает при систематическом употреблении спиртного на протяжении длительного времени. Несмотря на тяжелые последствия такого злоупотребления, алкоголик не может справиться с сильной и практически постоянной тягой к спиртному.

У хронического алкоголика формируется психологическая и физическая зависимости и при отсутствии спиртного он испытывает абстинентный синдром. Существенное отличие пьянства от алкоголизма — абстинентный синдром, когда организм включает алкоголь в обмен веществ с последующим голодом по мере снижения концентрации алкоголя в организме. Разумеется, это не единственный симптом алкоголизма, но по мнению многих авторов без похмельного (абстинентного) синдрома нет алкоголизма.



Употребляя алкоголь человек может потерять:

- Жизнь. Каждая четвертая смерть прямо или косвенно связана с алкоголем
- Здоровье. 100 граммов водки увеличивают вероятность автомобильных аварий в 130 раз
- Детей. 50000 детей ежегодно рождаются с расстройствами, связанными с воздействием алкоголя

- Семью. Более 50% разводов происходят из-за алкоголизма одного из супругов
- Свободу. Более 35% преступлений совершается в состоянии сильного алкогольного опьянения

Влияние алкоголя на организм.

Попадая в организм человека, этиловый спирт всасывается через стенки желудка и кишечника, быстро достигает печени и появляется в крови.

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.

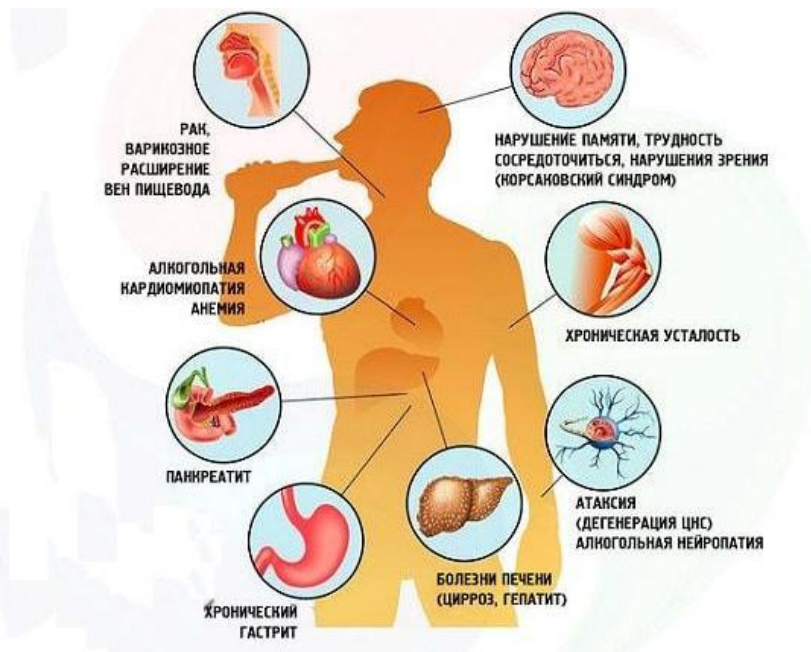
Необратимые последствия интенсивного употребления алкоголя: повреждения мозговых функций, обусловленные поражением клеток коры больших полушарий — «думающей» области головного мозга. Вскрытие умерших даже в относительно молодом возрасте алкоголиков часто показывает существенное истощение мозга, особенно коры больших полушарий.

Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной). В настоящее время доказана пагубная роль алкоголизма в развитии острых и хронических заболеваний.

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают ведущее место в структуре смертности населения. Под влиянием алкоголя поражается сердечная мышца, что ведет к тяжелым заболеваниям и смерти. При рентгеновском обследовании обнаруживается увеличение объема сердца, которое развивается не у всех больных, страдающих хроническим алкоголизмом, но может встречаться у больных со сравнительно небольшим алкогольным стажем. Даже у здоровых людей после большой дозы алкоголя могут проявляться нарушения сердечного ритма, но они постепенно самопроизвольно исчезают. Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто является непосредственной причиной инфарктов.

Болезни системы внешнего дыхания. Дыхание — синоним жизни. Это вдох и выдох, которые регулярно чередуются. Дыхательный процесс состоит из четырех этапов, и нарушение любого из них ведет к серьезному расстройству дыхания. 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. Табачный дым повреждает структуру альвеолярных макрофагов — клеток, защищающих легочную ткань от органической и минеральной пыли, обезвреживающих микробы и вирусы, уничтожающих погибшие клетки. Табак и алкоголь представляют серьезную угрозу для здоровья.



Желудочно-кишечная патология.

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. С развитием алкоголизма нарушается функция слюнных желез. Развиваются и другие патологические изменения.

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.

Почки. 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.

Психические отклонения. При алкоголизме обнаруживаются самые разнообразные психические отклонения — 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 эти симптомы могут пройти.

Нарушения иммунной системы. Алкоголь пагубно влияет на иммунную систему человека, нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов, способствует развитию аллергии.

Употребление алкоголя оставляет значительный отпечаток на деятельности всех внутренних органов, а это означает, что нам следует отказаться от рюмочки сухого вина, заменив ее стаканом сока или несколькими фруктами.

Железы внутренней секреции, в первую очередь половые железы, испытывают вредное влияние алкоголя. Снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих алкоголем, и у больных хроническим алкоголизмом. У мужчин вследствие «алкогольной импотенции» легко возникают различные 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.

Мышцы и кожа. Хроническое употребление алкоголя часто приводит к ослаблению и истощению мышц. Алкоголь может повреждать мышцы непосредственно. Плохое питание является еще одной возможной причиной мышечной дистрофии.

В 30-50% случаев у злоупотребляющих алкоголем развиваются кожные заболевания. Поражения кожи являются результатом прямого действия алкоголя, нарушения работы печени и плохого питания.

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

В России с 1992 года в связи с чрезмерным уровнем употребления алкоголя происходит снижение продолжительности жизни и рост преждевременной смертности, которые являются существенными факторами ухудшения демографической ситуации в стране. По оценке Всемирной организации здравоохранения, превышение допустимого уровня потребления алкогольной продукции (из расчета 8,0 литров абсолютного алкоголя в год на душу населения) является крайне опасным для здоровья нации. В настоящее время количество спиртного на душу населения, включая несовершеннолетних, составляет 18 литров спирта в год, что выходит далеко за пределы нормы.

Сегодня Всероссийский День трезвости как никогда актуален. Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом.

Только личная трезвость каждого, может изменить ситуацию в стране и дать шанс нашим детям и внукам быть счастливыми.

Пусть 11 сентября станет для каждого праздником: радости жизни, радости избавления и радости свободы!

