ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РС(Я)

в Мегино-Кангаласском районе»

Методическое пособие по профилактике

алкоголизма.

с. Майя, 2017 год.

**Что такое алкоголизм?**

Одним из самых популярных сегодня продуктов является алкоголь. Спиртные напитки всех видов и марок пользуются спросом у подавляющего большинства современных людей, и каждый, так или иначе, потребляет алкоголь. Различны лишь виды употребляемых напитков, поводы их распития и регулярность потребления.

Любой алкогольный напиток включает в себя некоторую долю этилового спирта (она указывается на таре), или этанола с химической формулой C2H5(OH). **Этиловый спирт является мощным нейропаралитическим ядом**, нарушающим функционирование нервной системы человека и наносящим неизгладимый урон всем группам внутренних органов своих потребителей. Люди добровольно поглощают яд по поводу и без – и очень часто ненормированное употребление алкогольной продукции приводит к опасной для физического и психического здоровья болезни – алкоголизму.

Алкоголизм - это психическое заболевание, неумеренное потребление алкоголя. В результате постоянного опьянения, у человека **сильно ухудшается здоровье, падает трудоспособность, благосостояние и нравственные ценности.**Алкоголизм характеризуется ещё тем, что человек становится зависим от алкоголя. Поэтому когда алкоголя нет, алкоголик страдает и чтоб облегчить свои страдания, он повторяет приём спирта вновь и вновь. Алкоголизм несовместим со здоровым образом жизни.

Несмотря на дебаты среди экспертов по поводу того, следует ли считать алкоголизма болезнью, Национальный институт по злоупотреблению алкоголем и алкоголизму признает алкоголизм как болезнь. На риск развития алкоголизма влияют гены человека и его образа жизни касаемо поведения алкоголя. Алкоголизм является хроническим заболеванием, которое длится в течение всей жизни. Если диагностировать и лечить его на ранних стадиях, то возможно полное излечение и предотвращение тяжелых осложнений. Хроническое злоупотребление алкоголя повышает риск развития серьезных проблем со здоровьем, таких как заболевания печени, повышенное кровяное давление, болезни сердца, инсульта, рака (особенно рак пищевода, полости рта и горла), а также панкреатита.

Повреждение печени приводит к проблемам с уровнем сахара в крови. Когда алкоголь присутствует в организме, печень его перерабатывает. Поскольку печень занята метаболизм алкоголя, часто она **не в состоянии поддерживать уровень сахара в крови** на необходимом уровне, что может привести к гипогликемии (низкий уровень сахара в крови). Когда это происходит, мозг не в состоянии получать необходимую энергию, чтобы функционировать, и возникают такие симптомы, как голод, слабость, головная боль, тремор, и даже кома (в тяжелых случаях).

Хроническое злоупотребление алкоголем может привести к нарушению питания. Хронические алкоголики не едят достаточное количество пищи из-за высокой калорийности алкоголя. Это не позволяет им получать необходимые витамины и минералы для поддержания здоровья. Кроме того, большое количество алкоголя затрудняет или полностью останавливает переваривание пищи, так как алкоголь снижает секрецию пищеварительных ферментов поджелудочной железы. Алкоголь также препятствует транспорту питательных веществ в кровь. Эти нарушения переваривания и всасывания в течение длительного периода времени **могут привести к истощению.**

Алкоголь - это универсальный яд, который разрушает все системы и органы человека. С ростом постоянного опьянения, человек теряет чувство меры и контроля над потребляемым алкоголем. В результате повреждается центральная нервная система, что приводит к психозам и невритам.

Всё население можно условно разделить на следующие группы:

* Люди, не употребляющие спиртное вообще
* Лица, употребляющие алкоголь в умеренном количестве
* Лица, злоупотребляющие алкоголем

В свою очередь группу людей, злоупотребляющие спиртными напитками, можно разделить на 3 класса:

* Лица, болеющие не хроническим алкоголизмом.
* Лица, у которых появляются признаки хронического алкоголизма.
* Лица, болеющие хроническим алкоголизмом в выраженной форме.

**Вред алкоголизма.**

Основой любого алкогольного напитка является этиловый спирт. Этиловый спирт сам по себе является высокотоксичным ядом. Поэтому, в каком бы напитке он ни находился – слабоалкогольном или крепком, он оказывает пагубное влияние на все внутренние органы организма. Более того, частое употребление алкоголя вызывает привыкание организма, что приводит к такому заболеванию, как алкоголизм.

Алкоголь, принятый внутрь, очень быстро всасывается слизистой оболочкой желудка и кишечника и попадает в кровь уже через 5 минут. Через кровь алкоголь попадает в мозг и печень, где его количество становится наибольшим. Кора головного мозга начинает работать менее организованно: нарушается концентрация, нарушается внимание, мысли становятся не связными. Расширяются капилляры, находящиеся под кожей, из-за чего увеличивается приток крови к коже, что приводит к ощущению тепла. Но на самом деле это ощущение обманчиво, алкоголь не оказывает согревающего действия на организм. Воздействие на центр мозга, который отвечает за замедленное выделение мочи почками, приводит к тому, что происходит ускорение выделения мочи. В большом количестве алкоголь воздействует на кору головного мозга так, что нарушается координация движений, нарушение речи, поведение человека меняется в самые короткие промежутки времени.

Кроме этого алкоголь губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, разрушая её. Постоянное разрушение слизистой приводит к серьёзным заболеваниям желудка, например язва. Разрушение клеток печени в результате воздействия на неё алкоголя приводят к таким заболеваниям, как цирроз печени и рак. По результатам обследования организма людей, страдающих алкоголизмом, выявлено, что нет ни одного органа, на который бы алкоголь не оказывал своего пагубного воздействия. К тому же длительный приём алкоголя приводит к долгому похмелью, которое длится несколько дней и может привести к психическому расстройству, которое в народе называется «Белая горячка».

**Причины алкоголизма.**

Одной из причин алкоголизма у необеспеченных людей, является **низкий уровень жизни**. Прежде всего это тяжёлые жилищные условия, плохое питание, отсутствие культурных развлечений и просто безысходность. Это и есть причины алкоголизма. Однако есть закономерность у многих современных развитых стран, что алкоголизм растёт одновременно с ростом экономического благополучия.

Запойный алкоголизм – это прежде всего заболевание души! Томление души – вот начало пьянства. А томление души начинается **с осознания тотального одиночества**. Порой это протекает и бессознательно. Запойному алкоголизму предшествует, как правило, период неврозов, фобий, аффектов. Человек ещё не осознает причины своего постоянного беспокойства и непреходящей неудовлетворенности от жизни. Сначала сны взрывают его сознание по ночам. Яркие, тревожные сны – первый симптом болезненного чувства одиночества.

Человек пока ещё не осознает, что он одинок везде – в семье, на работе, в многолюдном парке, на переполненной арене стадиона. Непреходящая тоска начинает подтачивать его. Большой город – это скопление одиночеств. Метро, особенно утром, – яркий тому пример. Зайди туда босиком или в ночной пижаме, и никто даже не обратит на тебя внимания. Каждый поглощен собственным одиночеством.

И до тех пор, пока человек будет натыкаться на безвыходное одиночество в многоликом, ярком, шумном городе, он будет возвращаться в коллектив собственной, раздвоенной уже личности. И в этом коллективе, где он сам себе и сам с собой собутыльник, ему становится комфортно. Ему становится теплее. В этом коллективе своего внутреннего мира его понимают, его принимают, здесь он не одинок. Надо только выпить, чтобы начался задушевный диалог нескольких личностей внутри самого человека. Похмелье возвращает его из этой душевной компании в чуждый, враждебный мир сложных реалий. Реалии стыдят его. Реалии говорят ему, что он ничтожество. И он снова возвращается в свою компанию. Это состояние называется алкогольной депрессией.

**Признаки и симптомы алкоголизма.**

Как уже писалось выше, практически каждый современный человек хотя бы изредка, но употребляет спиртное. Однако далеко не все считаются алкоголиками – из-за эпизодического приема этанола. Главным и основополагающим отличием здорового человека страдающего алкоголизмом – это зависимость, сначала – психологическая, а затем – физическая.

Внешними признаками наличия этой болезни у человека можно назвать:

* пребывание в социальном нигредо (низкий уровень социального благополучия из-за отсутствия желания или возможности зарабатывать средства своим трудом);
* наличие запойных периодов (бессистемное потребление спиртного в течение более, чем одного календарного дня);
* увеличение порога алкогольного отторжения, отсутствие рвоты при приеме больших доз алкоголя;
* увеличение толерантности к этиловому спирту;
* наличие абстинентных синдромов (иначе говоря, похмелья);
* наличие внешних патологий, характеризующихся в комплексе старением кожи, увеличением объема вен и небольших кровоподтеков из-за микроразрывов капилляров.

Те, кто подвержен алкоголизму на самых запущенных стадиях, практически не выходят из состояния опьянения, полностью утрачивая социальную ценность и собственное мировоззрение. Речь заядлых алкоголиков становится бессвязной и малопонятной из-за повреждений нервной ткани на клеточном уровне и нарушенной моторики мышц. Очень часто алкоголизм приводит к развитию онкологии органов пищеварительного тракта, циррозу или раку печени и сердечнососудистым заболеваниям (зачастую приводящим к летальному исходу).

**Стадии алкоголизма.**

Современная медицина рассматривает алкоголизм, как болезнь из трех стадий различной сложности, однако вполне можно разделить его на четыре. Алкоголизм третьей и четвертой стадии – это своеобразная «точка невозврата»: дойдя до этой грани, больной уже не может отказаться от спиртного самостоятельно.

**1 стадия алкоголизма.**

1 стадия характеризуется наличием слабой психологической зависимости. Если человек не имеет доступа к спиртному, зависимость медленно сходит на нет, но при наличии средств он непременно приобретет себе дозу этанола. Видимых физических патологий на первой стадии болезни не наблюдается – лишь легкое пристрастие, характеризующееся желанием выпить на выходных, сопроводить спиртным встречу друзей или разбавить некоторой дозой алкоголя одиночество.

Для того, чтобы отвратить больного от приема этилового спирта, достаточно отвлечь его внимание и заполнить свободное время программой, исключающей приём алкоголя. В этом случае психологическая зависимость полностью исчезает в течение короткого времени. Однако, если этого не сделать, приём спиртного становится менее нормированным и более частым, и больной становится зависим все сильнее.

**2 стадия алкоголизма.**

2 стадия характеризуется навязчивым желанием пить спиртное. Психологическая зависимость становится неизбывной – даже в отвлеченном на работу или другие дела состоянии больной думает о том, как было бы неплохо выпить (и зачастую живет в ожидании этого момента).

Увеличивается толерантность к алкоголю – доза, от которой не возникает естественной тошноты как реакции на интоксикацию организма, становится все больше. Критическое отношение к алкоголизму пропадает; спиртное в повседневной жизни становится самим собой разумеющимся. Далее наступает то, что современные медики склонны считать переходом к третьей, самой тяжелой по стандартной классификации стадии болезни (хотя это можно определить как отдельную стадию).

**3 стадия алкоголизма.**

3 стадия характеризуется появлением абстинентного синдрома у пьющего. Зависимость на психологическом уровне перерастает в физическую: принимаемый алкоголь блокирует выработку многих естественных гормонов, из-за чего больной уже не может перестать пить.

Больной достигает так называемого «плато толерантности к алкоголю» - возможная к употреблению без рвоты доза этанола возрастает в несколько раз выше безопасной нормы. Устранение похмелья путем употребления новых доз спиртного перерастает в запойный алкоголизм, наносящий неисправимо вредные последствия человеческому организму. У алкоголика начинаются патологические изменения нервной ткани, печень начинает медленно перерождаться в соединительную ткань – возникают зачатки цирроза.

При принудительном прекращении запоя у больного возникают симптомы, напоминающие наркотическую «ломку» и характеризующиеся «синдромом отказа». Поведение больного во время синдрома отказа становится буйным, непредсказуемым и активно-агрессивным.

**4 стадия алкоголизма.**

4 стадия характеризуется резким снижением толерантности к алкоголю ввиду практически полной дисфункции многих жизненно важных органов. Наблюдаются патологические изменения в структуре кровеносных сосудов. Пищеварительный тракт и печень начинают страдать от появления злокачественных опухолей. У больного полностью теряется интерес к социальной стороне жизни – единственной проблемой является поиск очередной дозы этилового спирта.

Зачастую наблюдается полная потеря разборчивости в спиртных напитках: закоренелые алкоголики с одинаковым удовольствием пьют спирт, стеклоочистители, одеколон. Физическая зависимость становится настолько сильной, что при принудительном выведении больного из запойного состояния тот может попросту умереть.

Бессвязная речь, низкий уровень координации движений, усыхание мышечной ткани превращают больных из людей в практически лишенных разума и смысла жизни существ. Алкоголиками полностью утрачивается потребность в репродуктивной функции человеческого организма. Четвертая стадия алкоголизма в 95% случаев заканчивается мучительной смертью от кровоизлияния в мозг или инфаркта (фибрилляции желудочков сердца).

**Статистика алкоголизма.**

Статистика показывает, что пристрастие к алкоголю у молодых развивается намного быстрее, чем у взрослых. Подростки, начавшие употреблять спирт в 15-18 лет, полное пристрастие возникает в течение 2-3 лет. А дети, начавшие употреблять спиртные напитки в 12-14 лет, полное пристрастие возникает менее чем за год.

Алкоголизм – это проблема не только одного взятого человека. Эта болезнь давно приобрела вселенские масштабы. А вот эффективного способа борьбы с ней пока нет. Остаётся надеяться, что в скором времени медицина найдёт способ снятия тяги к алкоголю – коварному убийце, который разрушает все на своём пути.

**Профилактика алкоголизма.**

**Задачи профилактики алкоголизма.**

Под **профилактикой алкоголизма** понимают такие способы, которые направлены на формирование негативного отношения к спиртному. Главной задачей является формирование такого образа жизни у человека, в котором у него не будет тяги к алкоголю. Выделяют три этапа профилактики алкоголизма.

Народная медицина способная вылечить многие заболевания, с которыми не всегда справляется современная медицина. Например, лечение эпилепсии, лечение инфаркта миокарда народными средствами не редко дают больший эффект. Народная медицина включает в своих методах лечения систематическое и длительное воздействие на организм составами, в которые входят полезные для организма компоненты. Их воздействие не ограничивается только одним определённым органом. Происходит воздействие на весь организм в целом. В этом и состоит лучшее врачевание, так у человека нет обособленных органов невзаимосвязанных друг с другом.

### Первичная профилактика алкоголизма

Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения алкоголизма. Такие мероприятия обычно направлены на рассказ, о пагубных действиях алкоголя. Чтобы в результате у человека сформировалась альтернативная жизнь, в которой алкоголь не будет играть никакой роли. Ведь доказано, что самым лучшим методом профилактики алкоголизма, является формирование сознания личности человека так, что алкоголь больше не является ценностью в жизни.

Последствия алкоголизма ужасающи: разрушенные семьи, покалеченные судьбы, дети-инвалиды, усиление криминогенной активности на почве пьянства и многое другое. Болезни, которые несет с собой неумение справиться с алкогольной тягой – рак прямой кишки, неврозы, проблемы ЖКТ, алкогольные гепатиты и панкреатиты, циррозы, психические и генетические заболевания… Россия только по официальной статистике теряет в год до 600 тысяч граждан по причине алкогольной смертности, но реальные цифры, очень вероятно, гораздо больше.

Кроме того надо помнить, что "чуть-чуть" - не считается. Обычно, пивом тяга к спиртному не ограничивается: коктейли, вино, крепленое вино, ликеры, водка, коньяк – эти «благородные» напитки недолго ожидают своей очереди. «Американизация» образа жизни навязала россиянам некоторые несвойственные им алкогольные привычки. К примеру, бокал вина за завтраком, обедом и ужином; деловые обеды с возлияниями; корпоративные мероприятия; пивные бары без использования закусок; ресторанный алкогольный «этикет». Неудивительно, что среди признанных медициной алкоголиками оказались известные лица культуры, искусства, политики, шоу-бизнеса и делового мира. Ещё не так давно даже первый Президент России был связан с многочисленными алкогольными скандалами – что уж говорить о менее значимых фигурах?

### Вторичная профилактика алкоголизма

Вторичная профилактика направлена уже на лечение больных алкоголизмом. В эту программу входит работа с семьёй больного, его встреча с бывшими алкоголиками, собеседование и широкая социально-психологическая помощь.

Алкоголизм коварен тем, что его воздействие на человека строго индивидуально: привычка к этиловому спирту складывается под воздействием целого комплекса факторов. Это и наследственная предрасположенность, и влияние собственной социальной группы с его мнением и традициями, и психическая неуравновешенность и т.д. Отмечено, что женский алкоголизм встречается реже мужского, но болезнь протекает с более негативными последствиями. И, что важно, алкоголизм на поздних стадиях практически неизлечим – сродни наркомании и токсикомании. Да и многие ли хотят от него лечиться? Тем более, что закон требует добровольного согласия больного на лечение. Между тем, переход от одной стадии к следующей идентифицируется сложным образом, и больной, считая, что всегда может остановиться, часто пропускает «точку возвращения».

### Третичная профилактика алкоголизма

Третичная профилактика направлена на оказание помощи выздоравливающим от алкоголизма людям. В эту программу входит психологическая консультация и посещение общества анонимных алкоголиков.

**Заключение.**

Как при любом другом заболевании, надо проводить профилактику алкоголизма. Алкоголизм лучше предупредить, чем столкнуться с ним в результате жизненного кризиса.

***Здоровье - твой личный ответственный выбор. Ты каждый день строишь свою будущую жизнь.***

***Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.***

***Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.***

***Все препятствия на этом пути преодолимы.***