

Понятие алкоголизма

До настоящего времени общепринятого определения алкоголизма нет. В быту термин **«алкоголизм»** означает неумеренное употребление спиртных напитков и является синонимом понятия пьянства. По определению ВОЗ, «алкоголизм — любая форма потребления алкоголя, которая превышает традиционную, принятую в обществе "пищевую" норму или выходит за рамки социальных привычек данного общества».

По определению, принятому в медицине, «алкоголизм — заболевание, определяющееся патологическим влечением к спиртным напиткам (т. е. возникает психическая и физическая зависимость), развитием абстинентного синдрома при прекращении употребления алкоголя, а в далеко зашедших случаях нарушением со стороны внутренних органов, нервной системы и психической деградацией».

Чаще используют термин «хронический алкоголизм» («алкогольная болезнь»). Можно сказать, что алкоголизм — это совокупность патологических изменений, возникающих в организме под влиянием длительного неумеренного употребления алкоголя.

Алкоголизм и пьянство — разные стадии злоупотребления алкоголем. Чаще всего, когда речь идет о злоупотреблении алкоголем, имеют в виду пьянство. Пьянство, в свою очередь, является причиной возникновения алкоголизма.

Классификация потребления алкогольных напитков

В зависимости от потребления алкогольных напитков выделяют следующие группы лиц (по Ю. П. Лисицыну):

не употребляющие алкогольные напитки (убежденные трезвенники);

потребляющие алкогольные напитки редко (по праздникам и семейным торжествам), в среднем не чаще одного раза в месяц, в небольших количествах (несколько рюмок вина или крепких алкогольных напитков);

умеренно употребляющие алкогольные напитки (1-3 раза в месяц, но не чаще 1 раза в неделю), в небольших количествах в случаях, социально оправданных (праздники, семейные традиции, встречи с друзьями), не допускают асоциальных действий;

злоупотребляющие алкоголем, к которым относятся: а) пьяницы — употребляющие алкоголь часто, несколько раз в неделю, в больших количествах, повод к употреблению не имеет социальных объяснений («за компанию», «без повода», «захотел и выпил» и т. д.), алкогольные напитки распиваются в случайных местах, в состоянии алкогольного опьянения поведение нарушено (конфликты в семье, невыход на работу, нарушение правил общественного порядка), иногда может быть неудержимая тяга к спиртному; лица с начальными признаками алкоголизма (психическая зависимость от приема алкоголя, утрата контроля за количеством выпитого, повышение толерантности к алкоголю); б) лица с выраженными

признаками алкоголизма, когда к психической зависимости присоединяется физическая зависимость от алкоголя, синдром похмелья (абстинентный синдром) и другие симптомы вплоть до серьезных психических нарушений (алкогольный психоз).

Алкогольные мифы

Распространению алкоголизма способствуют так называемые алкогольные мифы, т. е. иллюзорные представления, оправдывающие употребление алкоголя.

Миф первый: алкоголики — это те, кто пьет каждый день дешевые напитки (но это не так, ибо формы алкоголизма различны).

Миф второй: пьянство неприятно для окружающих, но в целом не очень опасно для здоровья (это также не соответствует истине, так как алкоголь относится к группе факторов риска заболеваний печени и органов сердечно-сосудистой системы, туберкулеза легких, хронических бронхитов, панкреатитов, язвенной болезни желудка, формируется психологическая и биохимическая зависимости, наступает интеллектуальная и психическая деградация).

Миф третий: алкоголиками становятся только те, кто имеет к этому врожденную склонность (но это совсем необязательно, так как известны случаи развития алкоголизма у детей непьющих родителей).

Миф четвертый: без алкоголя невозможно отмечать никакие события человеческой жизни и т. д.

Причины алкоголизма

Наряду с алкогольными мифами имеют значения следующие причины, как правило действующие одновременно:

биологические: в 30-40 % случаев алкоголизм развивается вследствие наследственной предрасположенности. Если один из родителей является алкоголиком, то вероятность развития хронического алкоголизма у детей составляет 50 %, если алкоголиками являются оба родителя, то вероятность 75 %;

психологические: тип личности во многом обуславливает пристрастие к алкоголю. Чаше алкоголизму подвержены люди слабовольные, безынициативные. К алкоголизму часто приводят психогенные травмы, когда человек не может справиться с бедой и находит утешение в уходе от реальности путем употребления алкоголя; социальные: следования традициям, сложившимся в семье и окружающем обществе, низкий культурный уровень (включая и отсутствие культуры употребления алкоголя), отсутствие досуга, сознание безысходности своего социального положения, невозможность изменить что-либо в своей жизни;

социально-экономические: продажа алкогольных напитков приносит во всех странах многомиллиардные доходы (в нашей стране доходы от

продажи спиртных напитков составляют существенную часть государственного бюджета).

Последствия алкоголизма

Последствиями алкоголизма могут быть:

медицинские: алкоголь приводит к поражению таких органов, как печень (5-е место среди других причин смерти), центральной нервной системы (ЦНС) (алкогольная энцефалопатия, алкогольные психозы, полиневриты и т. д.); увеличивается риск возникновения острого инфаркта миокарда, острого нарушения мозгового кровообращения, на фоне злоупотребления алкоголем прогрессирует туберкулез легких, рак легких, хронические бронхиты; алкоголизм родителей приводит к рождению нездорового потомства с врожденными дефектами и заболеваниями, росту детской смертности и т. д.;

социальные: алкоголизм приводит к увеличению преступности, росту заболеваемости, инвалидности, смертности, т. е. к снижению показателей здоровья населения, повышению травматизма;

социально-экономические: снижение трудоспособности в результате действия злоупотребления алкоголя на здоровье приводит к материально-экономическому ущербу для общества, снижению производительности труда и т. д.

Меры борьбы с пьянством и алкоголизмом

Как показал опыт, запретительные меры в борьбе с алкоголизмом неэффективны. В основу организации борьбы с пьянством и алкоголизмом должны быть положены принципы убеждения, формирования установки на здоровый образ жизни, преодоления алкогольных мифов, деятельность средств массовой информации и обществ трезвости и т. д.

Меры по предупреждению пьянства и алкоголизма следует разделять на специфические и неспецифические (косвенные). Специфическая профилактика подразумевает меры, прямо направленные на сокращение потребления алкоголя: формирование общественного мнения, санитарное просвещение, ограничение времени продажи спиртных напитков, возрастной ценз продажи спиртных напитков, административные меры (штрафы, лишение дополнительных отпусков, премий и т. д.).

Меры косвенной профилактики опосредованно влияют на уменьшение потребления алкоголя. К ним относятся установки на формирование здорового образа жизни, повышение уровня благосостояния и культуры, образование и т. д.

Стадии развития алкоголизма

Большинство людей, которые начинают пробовать, а затем и потреблять спиртное и наркотики, проходят ряд стадий, которые совпадают между собой и отражают сложность вопроса развития алкоголизма (рис. 1).



Рис. 1. Развитие алкоголизма

Стадия знакомства с алкоголем

На данной стадии знакомства со спиртными напитками подростки часто начинают пробовать спиртное (в компании сверстников, дома и т.д.) с целью поднять себе настроение. Отрицательная реакция организма: плохое самочувствие, головные боли, тошнота, рвота, т.е. отрицательный опыт, может отучить от алкоголя. Однако у тех, кто испытал удовольствие после выпитого, усиливается желание продолжать выпивать, и они переходят на следующую стадию употребления — стадию регулярного употребления спиртного.

Стадии регулярного употребления

Подростки, употребляющие алкоголь регулярно, — это люди, пьющие в компании. Определенная степень самоконтроля присутствует у взрослого человека, однако большинство подростков напивается допьяна (различные физиологические нарушения и изменения в поведении уже не вызывают у них опасения). Длительное употребление сопутствует переходу на третью стадию.

Стадия навязчивой идеи (неотступные мысли о выпивке)

Третьей стадией является наличие навязчивых мыслей о спиртном. На стадиях знакомства и регулярного употребления подростки пьют, чтобы испытать приятные ощущения, которые ассоциируются у них с употреблением алкоголя. Но на третьей стадии подросток начинает пить для того, чтобы устранить или приглушить неприятные ощущения, отрицательные эмоции. На этой стадии подростки начинают терять контроль над собой, у них вырабатывается физическая выносливость к алкоголю (и в то же время физическая зависимость). Это основной признак, предупреждающий о том, что развивается пристрастие к алкоголю и, возможно, алкоголизм.

Стадия физической потребности (химически обусловленная зависимость)

Четвертая стадия — это химически обусловленная потребность или алкогольная зависимость. Характерной чертой этой стадии являются

потеря самоконтроля, длительные запои. Основным движущим мотивом на этой стадии является самолечение. Поведение алкоголика имеет ряд характерных признаков: толерантность — все больше алкоголя требуется для достижения того же эффекта; абстинентный синдром — появление болезненных симптомов, развивающихся, когда человек не пьет; поведение, обусловленное тягой к наркотику, — поведение резко изменяется, когда алкоголик лишен предмета своей страсти; выпивка становится важнее всего остального в жизни; идет деградация личности.

Употребление и влияние алкоголя

Алкоголь — этиловый спирт (этанол, химическая формула C_2H_5OH) является бесцветной летучей жидкостью, легко воспламеняющейся и с характерным запахом и жгучим вкусом.

Кратковременные последствия действия алкоголя:

замедленная реакция на внешние раздражители;
замедленные рефлексы;
нарушение координации движений;
снижение остроты мышления;
ухудшение памяти;
рвота; затуманенный взгляд;
повышенный риск несчастных случаев;
шатание при ходьбе или стоянии на месте;
потеря сознания.

Последствия длительного воздействия алкоголя:

заболевание алкоголизмом;
провалы памяти;
цирроз печени;
нарушение функции головного мозга;
нарушение нервной системы;
сердечно-сосудистые заболевания;
нарушение работы пищеварительной системы и других систем;
сокращение продолжительности жизни;
кома;
смерть (в результате несчастных случаев, от избытка алкоголя).

Молекула спирта невелика и легко всасывается в кровь. Всасывание начинается уже в слизистой оболочке рта, около 20% всасывается

слизистой желудка, а основная часть алкоголя поглощается в тонком кишечнике. Этанол легко проникает через клеточные мембраны всех тканей, но концентрация его находится в прямой зависимости от содержания в них воды. Поэтому, например, концентрация алкоголя в ткани головного мозга в 1,5 — 2 раза выше, чем в других тканях. Довольно высока его концентрация и в печени, поскольку она активно поглощает и нейтрализует любые вещества, находящиеся в крови в превышающей норму концентрации.

После однократного введения этанол окисляется с постоянной скоростью 85-100 мг/кг в час. При частом его применении скорость окисления возрастает в результате повышения активности алкогольдегидрогеназы, с чем и связано повышение толерантности на первой стадии алкоголизма.

Алкоголь относится к веществам, которые оказывают вредное влияние практически на все системы организма человека. Понятно, что особенно опасно его действие для растущего, еще не сформированного организма: он тормозит рост, задерживает развитие психических и половых функций и мышц, отражается на внешнем виде человека и т.д. Положение усугубляется тем, что чувствительность растущего организма к алкоголю гораздо выше, чем у взрослого, поэтому иногда даже 100 г вина бывает достаточно, чтобы у него возникло сильное алкогольное опьянение. Стойкое же пристрастие к алкоголю — алкоголизм — у подростка развивается в 5-10 раз быстрее, чем у взрослого человека. Если же учесть необратимость наступающих при алкоголизме в организме человека изменений, то это означает, что ставший алкоголиком подросток остается неполноценным в отношении здоровья человеком практически на всю оставшуюся жизнь. Он еще может вернуться к нормальной трудовой, семейной или социальной деятельности, но полностью реализовать отпущенные ему природой возможности уже не сможет.

Влияние алкоголя на центральную нервную систему определяется прежде всего тем, что при его употреблении именно в ее клетки он попадает в первую очередь. Обусловлено это свойством алкоголя хорошо растворять жиры, содержание которых в оболочке нервной клетки выше, чем в любой другой, и превышает 60%. Проникнув внутрь нейрона, алкоголь здесь и задерживается, потому что цитоплазма его содержит очень много воды. Собственно, в описанных особенностях воздействия алкоголя на ЦНС и заключается его привлекательность для человека: после употребления он быстро вызывает возбуждение нервной системы, и у человека появляется чувство легкости и веселья. Однако по мере нарастания концентрации алкоголя в нервной клетке и, соответственно, возбуждения оно постепенно переходит в так называемое запредельное торможение. Очень важно, что в первую очередь в него впадают те отделы мозга, которые контролируют поведение, отношения человека с другими людьми, критичность в отношении к собственному поведению. В результате выключения этих центров в состоянии опьянения человек становится болтливым, агрессивным, а сам себе он кажется чрезвычайно

умным и остроумным, сильным и смелым. Не случайно поэтому многие преступления и опасные поступки, грозящие жизни и здоровью и самого этого человека, и окружающих его людей, совершаются в состоянии алкогольного опьянения.

К сожалению, именно способность алкоголя вызывать запредельное торможение и заставляет часто прибегать людей к его употреблению при возникновении каких-либо жизненных проблем (конфликты, нереализованные возможности, безответная любовь и пр.), когда вместо попыток их практического разрешения человек пытается уйти от этих проблем. Он, как ему кажется, и добивается этой цели через употребление алкоголя. Этанол вызывает быстрое торможение доминантных центров ЦНС — и «нет проблем», человеку становится хорошо и легко. Но проблемы — то остаются, и тогда он хочет вновь и вновь вернуться в это блаженное состояние, где есть иллюзия их отсутствия. Правда, при этом не учитываются нескольких важных и опасных последствий такого поведения:

проблемы все-таки не исчезают, а все больше накапливаются и нарастают;

любой прием алкоголя сопровождается разрушением клеток головного мозга, которые, как известно, не восстанавливаются;

человек теряет время, которое бы мог использовать для решения стоящих перед ним вопросов;

для достижения опьянения требуется все больше и больше алкоголя;

чем больше и дольше он употребляет алкоголь, тем больше страдает его организм.

Но это лишь первая фаза опьянения. По мере его развития торможение захватывает все более глубокие образования мозга. Поэтому сначала становится все менее контролируемой речь, нарушается память, расстраивается координация движений. Постепенно торможение может охватить и те нервные центры, которые отвечают за важнейшие функции организма, из-за чего может нарушиться регуляция температуры тела (по этой причине так часто замерзают пьяные в холодную погоду), дыхание (вплоть до его остановки) и деятельность сердца.

Таблица. Заболевания и физиологические нарушения у пьющих людей

Заболевания	%
Неврозы	12
Гипертоническая болезнь	29
Желчнокаменная болезнь	42,5

Мочеполовая система	24.5
Бактерии носоглотки (пневмонии)	59
Бездетные алкоголики	16
Олигофрены (дети)	90
Эпилепсия	10
Нарушение работы молочных желез (нет молока)	35
Снижение числа сперматозоидов у пьющих 2-4 и более раз в месяц	>66 >74
Снижение подвижности сперматозоидов у пьющих 2-4 и более раз в месяц	2-20; 4-47
Снижение продолжительности жизни женщин	10
Снижение продолжительности жизни мужчин	15

В половой системе человека алкоголь разрушает и белки, которые составляют основу строения половых желез, и жиры, являющиеся важнейшей частью половых гормонов. Более того, проникая в мужские половые клетки, алкоголь вызывает поражение их генетического аппарата, и если такой сперматозоид оплодотворяет яйцеклетку, то ребенок может родиться неполноценным, с различными физическими и психическими дефектами, умственным недоразвитием. Сейчас точно известно, что умственно отсталые, с физическими уродствами дети могут родиться от здоровых родителей, единственной виной которых было зачатие, произошедшее в состоянии алкогольного опьянения одного или обоих родителей.

Французские ученые на большом статистическом материале доказали, что большое число мертворожденных были зачаты в период карнавалов, и даже появился термин «дети карнавалов», «дети воскресенья». В Болгарии было установлено, что от 23 хронических алкоголиков родились 15 мертворожденных и 8 уродов.

Особо следует указать, что алкоголь часто приводит к ослаблению половой функции у мужчин, особенно молодых. В результате человек лишается возможности иметь крепкую семью, потомство.

Печень человека выполняет многие важные функции. Одной из них является разрушение и выведение из организма попавших или образовавшихся в нем вредных веществ. Одним из таких веществ и является алкоголь. На его разрушение и выведение из организма (с мочой, потом, калом, через дыхательную систему) требуется, по крайней мере, от

грех суток до недели, хотя продукты распада алкоголя могут оставаться в организме (особенно в головном мозге) до месяца. В течение всего этого периода печень ведет «борьбу» с алкоголем. Если же он употребляется регулярно, то постепенно этот жизненно важный орган начинает разрушаться, и развивается цирроз печени, при котором нарушается выработка сью желчи, а роль печени как «стража безопасности» организма вначале снижается, а затем и извращается таким образом, что даже полезные для организма вещества могут стать опасными. Доказано, что цирроз печени развивается не только от крепких спиртных напитков, но и от регулярного употребления слабых, в том числе и от пива.

Легкие, обеспечивающие газообмен между организмом и средой, после приема алкоголя начинают выполнять защитную роль и выводят его из организма, что проявляется в неприятном запахе, идущем изо рта выпившего человека. Такую роль они продолжают играть в течение всего периода, пока алкоголь или продукты его распада остаются в организме, т.е. в течение, по крайней мере, нескольких дней. В результате происходит распад нежной легочной ткани, и возможности дыхательной системы постепенно все больше снижаются.

Пищеварительная система человека под влиянием алкоголя также испытывает значительные неблагоприятные изменения. Сам алкоголь вызывает разрушение слизистой оболочки желудка и нарушает выработку ею пищеварительных соков. Под его действием затрудняется усвоение организмом многих важных веществ, например витаминов и белков. Постепенно развиваются гастрит, а затем и язва желудка, нарушается обмен веществ, быстрее идут процессы старения и уменьшаются возможности организма.

Заметные изменения под влиянием алкоголя происходят и в костно-мышечной системе из-за нарушения усвоения организмом кальция и фосфора, необходимых для построения активно растущих его костей; как следствие замедляется рост.

Понятно, что употребление алкоголя несовместимо с занятиями физкультурой и спортом. Это связано не только с теми изменениями, которые происходят во всех системах организма и описаны выше, но и с нарушениями непосредственно в мышечной системе, так что работоспособность мышц и степень их напряжения (тонус) падают. Кроме того, скорость восстановления организма после физических нагрузок снижается, поэтому спортсмену приходится нарушать свой тренировочный процесс и уменьшать нагрузки, что не позволяет добиться высоких спортивных результатов.