

Алкоголь – сильное психотропное вещество, воздействующее на психику и поведение человека.

В малых дозах алкоголь вызывает возбуждение, проявляющееся в повышении настроения, ощущении радости, желании веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.

Согласно статистике большинство людей умерших от внешних причин, травм и отравлений, в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения.

Как алкоголь влияет на организм человека?

Постоянное употребление алкоголя приводит к тяжелому заболеванию - алкоголизму или алкогольной зависимости, в основе которого лежит хроническое отравление организма алкоголем. Это хроническое отравление постепенно формирует психическую и физическую зависимость от спиртного и вызывает патологию внутренних органов, нарушение обмена веществ, центральной и периферической нервной системы, психическую и личностную деградацию.

Как действует алкоголь на внутренние органы?

Алкоголь **разрушает печень** (основной функцией печени является обезвреживание всех веществ, которые всасываются в желудке и кишечнике): в результате постоянного токсического воздействия алкоголя возникает воспаление печени – алкогольный гепатит, затем происходит отмирание большого количества печеночных клеток и развивается цирроз печени. Цирроз печени является одной из частых причин гибели больных алкоголизмом.

Алкоголь **повреждает поджелудочную железу**, вызывая острый, а также хронический панкреатит. Пациентов с острым панкреатитом госпитализируют в срочном порядке, так как нередко требуется оперативное вмешательство, чтобы сохранить жизнь больному.

Алкоголь **поражает сердце**, вызывает аритмии, артериальную гипертензию, нарушает обмен веществ в клетках сердечной мышцы, при этом часть клеток погибает и развивается миокардиодистрофия (уменьшение массы сердца).

Алкоголь **снижает иммунитет** (способность организма защищаться от инфекций), поэтому пьющие люди часто болеют воспалением легких, гнойными, инфекционными болезнями.

Алкоголь **вызывает изменения кожных покровов**. Всем известны «красные носы алкоголиков».

Алкоголь **разрушает периферическую нервную систему**. Это проявляется характерной «походкой алкоголиков», при которой отмечается неуверенная медленная поступь, пошатывание, дрожание пальцев рук.

Алкоголь **приводит к импотенции**, к повреждению половых клеток, в результате рождаются дети с различными нарушениями в физическом и умственном развитии, с различными внутренними и внешними уродствами.

Каковы первые признаки начинающегося алкоголизма?

- Часто возникающее желание выпить и опьянеть.
- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью спиртных напитков.
- Изменение поведения при употреблении алкоголя: человек становится агрессивным, скандальным, злым.
- Возникновение проблем на работе и дома из-за употребления алкоголя.
- Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, за рулем автомобиля и т.д.

Как развивается алкоголизм?

Различают три стадии алкоголизма.

Первая – стадия психической зависимости.

В этой стадии для человека становится привычным употреблять алкоголь с целью забыть о неприятностях и невзгодах, облегчить контакт с окружающими, расслабиться. Человек постоянно ищет повод, соответствующую компанию, чтобы выпить. Утрачивается контроль за количеством выпитого спиртного: начав выпивать, человек не может остановиться и достигает состояния сильного опьянения. Кроме того, в этой стадии у человека понижается порог чувствительности к алкоголю, то есть, чтобы достичь желаемого уровня опьянения ему требуется доза в 2-3 раза больше, чем прежде. Исчезает рвотный рефлекс, являющийся защитным механизмом организма при отравлении алкоголем. Напиваясь человек перестает себя контролировать, часто совершает безрассудные поступки, позже не может вспомнить, что с ним происходило накануне. После злоупотребления алкоголем ухудшается сон, после выпивки портится настроение, отмечаются потливость, сердцебиение, а иногда и дрожание рук.

Вторая – стадия физической зависимости.

Регулярное злоупотребление алкоголем приводит к изменению биохимических процессов организма, в результате регулярное поступление алкоголя в организм становится необходимым для его нормального функционирования. На этой стадии появляются и закрепляются признаки алкогольного похмельного состояния. Человек, находясь в состоянии похмелья, испытывает множество неприятных ощущений – головную боль, тошноту, потливость, сердцебиение, тревога, дрожание пальцев рук. Для того чтобы облегчить состояние человек вновь употребляет алкоголь – похмеляется.

Так может повторяться несколько дней – 3 дня и более. Возникают запои. При отсутствии поступления алкоголя в организм у человека возникают психические расстройства, головная боль, жажда, потеря аппетита, мышечная дрожь, раздражительность, агрессия.

Единственным мероприятием, с помощью которого можно остановить болезнь, является полный отказ от употребления алкоголя в любом его виде.

Третья – стадия деградации личности.

Человек становится безразличным к родным и близким, пренебрегает самыми элементарными правилами морали и этики, равнодушно относится к своему поведению. У него ухудшается память, снижается интеллект. На этой стадии люди начинают пить «что попало», лишь бы жидкость содержала спирт. Пьянство носит постоянный (ежедневный) характер или выражается в запоях, которые прекращаются в связи с резким ухудшением физического состояния и часто требуют медицинской помощи, без которой человек может умереть. На этой стадии изменения, произошедшие во внутренних органах, необратимы. Алкоголь полностью разрушил их нормальные функции.

Как не стать алкоголиком?

Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу – примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам дороги Ваши семья, работа, Ваше здоровье.

- Избегайте компаний, в которых принято употреблять большое количество спиртного.
- Контролируйте количество выпитого алкоголя.
- Не стесняйтесь отказываться, если Вам предлагают выпить.
- Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: займитесь спортом, творчеством, туризмом или другим приятным делом.

Если у Вас или у близкого Вам человека имеются признаки алкоголизма – срочно обратитесь к врачу!

Без помощи врача очень трудно справиться с болезнью. Помните: чтобы справиться с этой тяжелой болезнью, необходимы современные способы лечения и активное желание самого больного избавиться от недуга!

Куда обратиться за помощью?

Для помощи больным алкоголизмом, а также другими разновидностями наркоманий в нашей стране существуют специализированные учреждения – наркологические диспансеры. Каждый диспансер обслуживает определенную территорию. Туда могут обратиться самостоятельно или по направлению

других специалистов люди, проживающие на данной территории. Им и их родственникам обеспечат:

- консультативную помощь
- обследование
- лечение



Первая помощь при алкогольном отравлении

Отравление алкогольными напитками относят к тяжелому острому состоянию (называемому медиками интоксикацией) и сопровождается характерной симптоматикой (с разной степенью тяжести).

Внимание! Чаще всего отравление происходит суррогатным алкоголем. Это наиболее распространенная причина летального исхода (не менее 60-70% от всех случаев).

Как оказать помощь при отравлении алкоголем?

Грамотные мероприятия способны провести только медики. Первичная помощь в домашних условиях допустима только при отравлении легкой и средней степени тяжести.

Тяжелое состояние (судороги, потеря сознания, дезориентация и пр.) требует немедленного вызова скорой помощи.

При наличии сознания промыть желудок: выпить 2,5-5,0 л воды комнатной температуры, вызвать рвоту, надавливая на корень языка. Затем дать внутрь какие-либо абсорбенты (Смекта, Энтеросгель). С помощью подобных препаратов из организма выводятся токсины, создается барьер для последующего всасывания алкоголя.

Давать больному обильное питье, чтобы восполнить водный баланс. Показаны – чай черный крепкий, разведенные водой соки, кисель или морс, минеральная негазированная вода. Жидкость следует принимать часто, но небольшими порциями (во избежание повторной рвоты).

Положите пострадавшего на правый бок, укройте его и подложите что-нибудь под голову.

Если он находится в бессознательном состоянии, зафиксируйте его язык во избежание западания. При наличии рвотных масс, очистите от них ротовую полость.

По возможности попробуйте до прибытия медицинских работников привести его в сознание, воспользовавшись ваткой, смоченной в нашатырном спирте. ВАЖНО: не подносите ее ближе, чем на 1 см от носа.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ АЛКОГОЛЬНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ?

Для того чтобы не навредить пострадавшему, необходимо также знать, что категорически запрещается делать:

- Укладывать на спину, так как он может захлебнуться рвотными массами.
- Заставлять его вставать и ходить, ведь в его состоянии это весьма травмоопасно.
- Обливать его холодной водой. Бытует мнение, что данная манипуляция способна привести пьяного человека в чувства, но это послужит лишним стрессом для организма.
- Вызывать рвоту в тот момент, когда пострадавший находится в бессознательном состоянии.
- Оставлять его без присмотра.
- Снова давать алкоголь.