



Управление здравоохранения Администрации г. Челябинска  
городской Центр медицинской профилактики

# ВЫБИРАЕМ трезвую жизнь



г. Челябинск, 2016

Так ли уж безобидна вредная привычка, превратившаяся в укоренившийся обычай все события в жизни отмечать алкоголем?

Каждый, кто берет в руки спиртное, думает, что уж он-то не допустит зависимости и не будет подвержен болезням и социальным бедам, связанным с алкоголем.

Современными исследованиями доказана генетическая предрасположенность к формированию алкогольной зависимости. Особенно следует опасаться этого людям, в чьих семьях есть сильно пьющие родственники.

### Это надо знать всем

- Продолжительность жизни людей, злоупотребляющих алкоголем, сокращается на 10-12 лет;
- ежегодно до 100000 россиян гибнет от причин, связанных с употреблением алкоголя (цирроз печени, сердечно-сосудистые заболевания, психические расстройства, самоубийства, производственные и бытовые травмы, дорожные происшествия и др.);
- пиво – не легкий спиртной напиток. Бутылка пива по своему действию приравнивается к 50 мл водки и вызывает пивную зависимость. Пивной алкоголизм очень труден для лечения;
- алкоголь пагубно влияет не только на здоровье пьющего человека, приводя к полной деградации личности, но и на здоровье членов семьи;
- злоупотребление алкоголем приводит к рождению ослабленных детей, которые намного раньше приобщаются к алкоголю, чем их сверстники;
- в семьях, где злоупотреблением спиртным грешит супруг, жена часто также становится алкоголиком или созависимой, то есть посвящает свою жизнь борьбе с алкоголизмом мужа, впадает в депрессию, забывает о детях, утрачивает работоспособность, что часто приводит к распаду семьи.

### Влияние алкоголя на организм

По определению Всемирной организации здравоохранения, алкоголь – это опьяняющее наркотическое средство, формирующее зависимость и связанное с риском заболеваний, травм и смерти. Алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости, вызывая опьянение, нарушения в психике и работе всех систем организма. Переработка алкоголя происходит в печени, при его избытке ей наносится непоправимый вред, приводящий к циррозу печени.

Кроме воздействия на печень алкоголь вызывает токсическое влияние на мозг, сердце, поджелудочную железу, желудочно-кишечный тракт, половые железы. Накопление не переработанного печеню алкоголем ведет к обострению имеющихся заболеваний и усугублению их течения.

### Алкогольная зависимость

Зависимость – это потребность, характеризующаяся бесконтрольным употреблением алкоголя. Возникает она при избыточном потреблении, и пьющий всегда не понимает, когда это произошло. Редкий пьющий признает свою зависимость от алкоголя и пытается как-то изменить ситуацию, то есть взять себя в руки. Всем пьющим и членам их семей рекомендуем протестировать себя на основные симптомы алкогольной болезни:

- потеря контроля над количеством выпитого;
- формирование патологического психического влечения – пить еще и еще, вопреки рассудку;
- появление стойкого похмельного синдрома и желания опохмелиться, приводящего к запойным формам пьянства.

Наличие хотя бы одного из этих симптомов уже говорит о возникновении алкогольной зависимости.

### Коротко о пиве

- Пиво также разрушительно, как любой алкоголь, вызывает цирроз печени, гепатит, сердечные заболевания и др.
- Пиво – не прохладительный напиток. Утолять пивом жажду не стоит. На жаре всасывание алкоголя ускоряется, оно нарушает терморегуляцию и можно получить тепловой удар. Как мочегонное пиво провоцирует обезвоживание организма.
- Для получения алкогольного эффекта пива пьют много. Избыток жидкости, попадая в кровь, заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, его размеры увеличиваются, сердечная мышца становится дряблой.
- От пива толстеют. Пиво калорийный продукт: в 1 литре пива содержится от 300 до 700 ккал, а это уже половина суточной нормы калорийности пищи. Пивная закуска (чицы, жареные колбаски, жирная рыба) дает возможность вместе с пивом получить значительное превышение суточной нормы калорийности, еще и за счет вредных жиров. Так что похудеть можно, только отказавшись от алкоголя.
- Любой алкоголь, а особенно пиво, приводит к изменению гормонального фона в мужскую сторону у женщин и в женскую у мужчин. У мужчин алкоголь вызывает рост жира на бедрах и ягодицах, увеличение молочных желез и развитие импотенции. Женщины обзаводятся «пивными животами» – отложение жира на талии по мужскому типу, хриплым низким голосом и нарушением менструального цикла.

### Задумайтесь о своем будущем

Проанализируйте, сколько и как часто вы пьете спиртное, с чем это связано, не появились ли хотя бы минимальные симптомы алкогольной болезни. Научитесь контролировать себя и говорить «нет». Вы спасете свое здоровье, семью и детей. Если уже нужна помощь, обращайтесь к врачу-наркологу.

Н.И. Гулевич,  
методист городского Центра  
медицинской профилактики