

# На здоровье!



Информационный выпуск

Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

6-2021

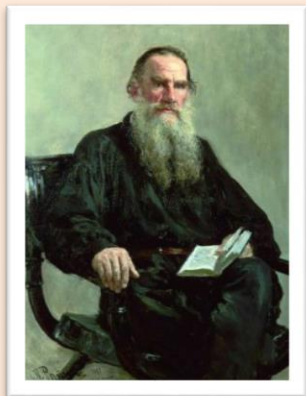
Электронная рассылка

# АЛКОГОЛИЗМ



В этом выпуске:

1. ВОЗ определяет критический уровень употребления алкоголя .....стр.2
2. Алкоголизм – это заболевание .....стр.3
3. Последствия алкоголизма. Физические последствия .....стр.4
4. Алкоголизм и заболевания сердечнососудистой системы .....стр.4
5. Алкоголизм и заболевания желудочно-кишечного тракта .....стр.5
6. Алкогольное поражение периферической нервной системы и нервно-мышечного аппарата .....стр.6
7. Психические последствия .....стр.6
8. Социальные последствия алкоголизма .....стр.6
9. Лечение алкоголизма .....стр.7



**Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что ужаснее всего, губит душу людей и их потомства.**

**Л.Н.Толстой**

**Пьянство отцов и матерей - причина слабости и болезненности детей.**

**Гиппократ**

**В 1975 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла алкоголь в список наркотических веществ.**

По данным Европейского регионального бюро ВОЗ, потребление алкоголя в Беларуси представляет собой серьезную проблему для здоровья населения.

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет критический уровень употребления алкоголя** на каждого жителя страны в возрасте 15 лет и старше – **8 л в пересчете на абсолютный алкоголь**. В случае превышения данной черты происходит постепенная деградация нации в демографическом, социальном, экономическом и культурном отношении, значительно ухудшается состояние ее здоровья и генофонд. По данным Минздрава, потребление алкоголя в Беларуси превышает допустимый уровень на 40%.

В Республике Беларусь реализуется **государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность»** подпрограмма «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма», проводится последовательная государственная политика, направленная на предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма. В соответствии с методикой, применяемой в международной практике, потребление зарегистрированного алкоголя в возрасте 15 лет и старше в абсолютном алкоголе в 2010 году составило 13,3 литра, **в 2019 году – 10,5 литра**.

За последние 5 лет отмечено снижение общего числа пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, находящихся на диспансерном наблюдении, на 7,6 процента, в том числе среди женщин на 9,4 процента.

По итогам реализации Государственной программы на 2016–2020 годы в 2019 году, не выполнен показатель «Смертность от случайных отравлений алкоголем на 100 тыс. человек» подпрограммы «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма» (17,2 случая на 100 тысяч человек при плане 11,3 случая на 100 тысяч человек).

Данный показатель не выполнен, в связи с сохранением в структуре потребления алкоголя высокой доли крепких алкогольных напитков, в том числе незарегистрированного алкоголя, недостаточной реализацией мер по ограничению доступности алкогольных напитков для населения.

По информации Белстата, наибольшей популярностью у потребителей пользовалась водка. На ее долю пришлось 45,8% проданного алкоголя. На втором месте оказалось пиво – 21,5% от общего объема реализованных напитков. На вина из виноградного сырья был наименьший спрос – 10,7%.

Проведенный белорусскими учеными анализ реальных статистических данных показал, что **увеличение объема продажи алкоголя** сопровождается ростом уровня общей смертности, сердечно-сосудистой смертности, смертности от цирроза печени, панкреатита, острых алкогольных отравлений, смертности в результате травм и несчастных случаев.

**Алкоголизм – это заболевание**, возникающее в результате пагубной привычки употреблять спиртные напитки часто и в чрезмерных количествах. Алкоголизм – это не дурная привычка, а болезнь, требующая лечения. Больной алкоголизмом не может самостоятельно прекратить употребление алкоголя, не способен регулировать его количество.

**Признаком алкоголизма № 1** является потеря контроля над выпитым.

**Признак алкоголизма № 2:** вечно подавленное настроение в трезвом состоянии. Для зависимого человека характерна агрессивность и замкнутость в трезвости, он подавлен, раздражен, всегда чем-то недоволен.

**Признак № 3:** резкая смена настроения при возможности выпить. Когда у зависимого человека появляется возможность выпить, у него резко сменяется настроение на позитивное, мышление временно проясняется, он начинает вести себя энергично и бодро.

**Признак № 4:** отрицание алкоголизма. Сам зависимый человек всячески отрицает свою зависимость.

**Признак № 5:** использование любой возможности выпить. Все помыслы человека крутятся вокруг идеи выпить. Поэтому он ищет любой социальный повод, чтобы замаскировать свою зависимость и алкогольную тягу. Постепенно вся жизнь человека начинает строиться вокруг употребления алкоголя и формируется цикл зависимости. Если сам злоупотребляющий алкоголем не признается в этом себе самому – назад дороги нет.

### **Последствия алкоголизма.**

Злоупотребление спиртных напитков сказывается на физическом здоровье человека.

### **Физические последствия алкоголизма.**

Уже на второй стадии алкогольной зависимости можно наблюдать негативные изменения во внешности человека, а также предпосылки развития тяжелых заболеваний.

Токсическое, отравляющее действие спиртного на организм приводит: к постоянному тремору конечностей; одутловатости лица; покраснению глаз;

отекам на лице. Это только видимые последствия, вызванные постоянным обезвоживанием организма и лопнувшими кровеносными сосудами.

Куда более разрушительные процессы происходят в организме человека незаметно.

Систематическое употребление алкоголя может вызывать:

- ☉ нарушения работы сердечно-сосудистой системы, в том числе инфаркт, инсульт, кардиомиопатия и др.
- ☉ заболевания желудочно-кишечного тракта: цирроз печени, панкреонекроз и др.
- ☉ нарушения в работе центральной и периферической нервной системы;
- ☉ почечную недостаточность и другие тяжелые заболевания.

ВОЗ сообщает, что около 7% смертей в нашей стране происходит по причине употребления спиртных напитков.

### **Алкоголизм и заболевания сердечно-сосудистой системы.**

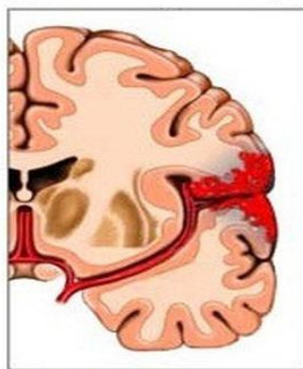
Алкоголь оказывает неблагоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Из-за токсического влияния алкоголя и продуктов его распада на сердечную мышцу человек ощущает боли в области сердца, дискомфортное сердцебиение (аритмия), появляются отёки, кашель в ночное время, одышка.

В случае употребления больших доз алкоголя происходит нарушение всех обменных процессов. Интоксикация приводит к ишемии тканей, в том числе и жизненно важных органов – сердца и мозга. Если у человека уже имеются проблемы с сердцем, ишемия усиливается, может перейти в инфаркт и даже привести к летальному исходу.

Существует прямая линейная зависимость между количеством

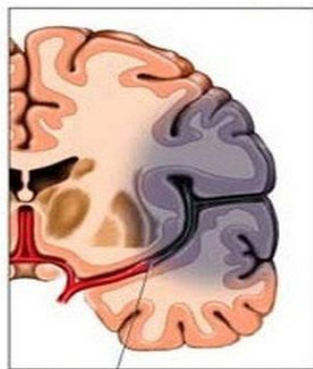
употребляемого алкоголя и риском развития геморрагического инсульта.

**Геморрагический инсульт**



**Кровотечение в ткани  
головного мозга**

**Ишемический инсульт**



**Сгусток перекрывает ток  
крови в части мозга**

Геморрагический инсульт, как правило, протекает тяжелее ишемического и характеризуется вдвое большими показателями смертности в остром периоде.

Систематическое употребление алкоголя приводит к изменению сосудистой стенки, она становится ломкой и истончённой. В сосудах головного мозга могут формироваться микроаневризмы, при нарушении целостности церебральных артерий возникает кровоизлияние в мозг.



Алкоголь и инсульт – наихудшее сочетание, приводящее к стойкой утрате многих жизненных функций и приводящие к глубокой инвалидизации населения и летальному исходу.

Нарушение сердечного ритма (аритмия) после приёма алкогольных напитков может спровоцировать внезапную смерть.

У врачей есть термин «алкогольное сердце». Второе название «алкогольного сердца» - **кардиомиопатия**. У больных с кардиомиопатией увеличиваются вес и размеры сердца (кардиомегалия). Кардиомиопатия относится к крайне опасным патологиям, поскольку приводит к развитию коронарной недостаточности и инфаркту, что становится причиной смерти.

Нормальное сердце      Сердце умеренно пившего пиво



### Алкоголизм и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Действие алкоголя на печень разрушительно.

В печени происходит расщепление алкоголя. При систематическом употреблении спиртных напитков, клетки печени перерождаются, заменяются соединительной тканью и перестают выполнять свои функции, развивается цирроз печени.

**Цирроз печени** - смертельное заболевание, которое почти всегда сопровождает хронический алкоголизм.



Не менее тяжелые заболевания – **панкреатит и панкреонекроз**. При злоупотреблении алкоголя происходит спазм протоков поджелудочной железы и ферменты начинают переваривать железу, вызывая смертельное заболевание панкреонекроз. Смертность от панкреонекроза 94%.

**Алкогольное поражение периферической нервной системы и нервно-мышечного аппарата.** Существует прямая зависимость между количеством и длительностью употребления алкоголя и риском развития **алкогольной полиневропатии**, при которой поражается периферическая нервная система и нервно-мышечный аппарат. Первые проявления алкогольной полиневропатии выражаются спонтанными болями и другими неприятными ощущениями (онемением, покалыванием, стягиванием, сжиманием) в стопах. Заболевание развивается постепенно и некоторое время человек может не обращать на это внимание.

При алкоголизме опасная симптоматика полинейропатии прогрессирует и в итоге человек не может управлять собственным телом и выполнять простейшую работу, что приводит к инвалидизации.

**Если женщина позволяет себе принимать алкоголь во время беременности**, то наступает расплата – дети рождаются с серьезными повреждениями нервной системы, головного мозга. У таких детей наблюдается снижение интеллекта вплоть до слабоумия, нарушения зрения, памяти и внимания. **Еще древнегреческий писатель Плутарх**



**говорил: «пьяницы рожают пьяниц».**

90% детей инвалидов – это дети пьющих родителей. Пьющие родители губят не только себя, они губят генный материал, дети у таких родителей рождаются с предрасположенностью к алкоголизму.

Если 1 поколение спивается за 10 лет, 2 поколение спивается уже за 5 лет, 3 поколение – за 3 года.

### **Психические последствия алкоголизма**

Действие алкоголя методично разрушает центральную нервную систему и приводит к массовому отмиранию клеток головного мозга. В качестве результата можно увидеть следующие последствия: учащающиеся провалы в памяти; умственная деградация; повышенная агрессия; эмоциональная нестабильность и др.



На третьей стадии алкоголизма очень высок риск развития психозов.

☺ **Белая горячка** (алкогольный делирий) возникает после длительного запоя в связи с резким прекращением употребления, сопровождается тревогой, галлюцинациями, бессонницей.

☺ **Алкогольный галлюциноз**. Может длиться от нескольких дней в острой форме и до нескольких лет при хроническом галлюцинозе. В таком состоянии человек может бредить, слышать голоса или видеть то, чего на самом деле нет.

☺ Одним из самых страшных последствий можно назвать **алкогольную энцефалопатию**, которая возникает вследствие массовой гибели клеток головного мозга. Заболевание вызывает провалы в памяти, судороги, заторможенность и умственную отсталость.

### **Социальные последствия алкоголизма**

Алкогольная зависимость приводит к пагубным последствиям не только для здоровья, но и для социальной жизни алкоголика. Алкоголик уверен, что во всех его жизненных проблемах виноваты все вокруг, но никак не его пьянство.



Последствия алкоголизма сказываются не только на здоровье, но и на всех важнейших сферах жизни человека. **Возникают проблемы в учебе или в трудовой деятельности.** Алкоголик пренебрегает своими прямыми обязанностями, работоспособность значительно снижается, появляются пропуски и прогулы, что закономерно приводит к отчислению или увольнению.

**Возникают проблемы в семье.** Всегда страдают его близкие люди, и особенно дети. Часто последствием бытового алкоголизма становится домашнее насилие. Жены, не видя другого выхода, начинают пить вместе с

супругом.

**Алкоголь прямо или косвенно убивает огромное количество белорусов.**

По данным МВД, каждое четвертое преступление в стране совершается в состоянии алкогольного опьянения: кражи, убийства, насилия и прочее.

ОСВОД говорит, что среди утопленников, пьяных - 70%.

Треть самоубийств в Беларуси совершают люди под воздействием спиртных напитков, часто в состоянии тяжелой алкогольной депрессии.

По статистике, курение и неосторожное обращение с огнем в нетрезвом состоянии – одна из наиболее распространенных причин гибели людей на пожарах.

Как видно, статистика – печальна.

**Лечение алкоголизма есть,**

но оно успешно только тогда, когда больной сам этого хочет. Но алкоголики в большинстве случаев себя больными не считают.

Вначале проводятся мероприятия по выводу больного из состояния абстиненции (синдрома похмелья). И только после этого проводится противоалкогольное лечение. После выписки пациентам и их родственникам предлагается принять участие в различных поддерживающих программах.



*Войтешонок Н.И., врач-валеолог*

Издатель: Отдел общественного здоровья  
государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены  
и эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна  
врач-валеолог

