

Алкоголь и здоровье. О вреде алкоголя

О вреде алкоголя

Алкоголь — это своеобразный наркотик, и его употребление парализует многие важные функции человеческого мозга, прежде всего функцию торможения, регуляции поступков людей. В состоянии опьянения человек в значительной мере теряет способность к самоконтролю, самообладанию и в результате нередко совершает антиобщественные поступки, становится жертвой несчастных случаев. Употребление алкоголя приводит к нарушению процесса формирования личности, к ее деградации. Алкоголь расшатывает нервную систему, ослабляет силу воли, делает человека грубым, раздражительным, агрессивным. Безмерно развивается эгоизм, на первое место в жизни такого индивидуума выходит постоянное стремление к удовлетворению повышенной потребности в алкоголе.

На работе, в общественных местах и в семье пьяницы вступают в конфликтные отношения, нарушают законы, моральные нормы и правила человеческого общежития. Чем чаще и больше человек пьет, тем быстрее подходит к роковой черте — алкоголизму, когда у него появляется физиологическая зависимость от алкоголя и он уже не может жить без того, чтобы не принимать его ежедневно. Эта добровольно приобретенная болезнь занимает по числу жертв в мире третье место после сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.

По данным исследования, проведенного Европейским экономическим сообществом, потребление алкогольных напитков за последние 20 лет возросло в Англии в 4 раза, в Дании — в 3 раза. Голландцы стали пить в 6 раз больше пива. Только Франция составляет исключение: потребление спиртного снизилось в стране за этот период на 14,4 %. Однако это не мешает французам удерживать мировое первенство в этой области, поскольку потребление алкогольных напитков в пересчете на чистый спирт составляет в стране 18 литров в год на душу населения. Основные препятствия сокращению потребления алкоголя в странах Западной Европы — интересы его производителей, транснациональных гигантов, делающих все, чтобы расширить сбыт своей продукции.

Тяга к спиртному, перерастающая в болезнь, в разрушительный недуг, мешает человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты. Ведь алкоголь оказывает исключительно вредные воздействия на психику.

«Игрой в безумие» назвал пьянство древний философ — и преувеличения здесь нет.

Для многих людей, страдающих алкоголизмом, жизнь похожа на неисправный аттракцион «американские горки» — беду можно ждать в любую минуту. Алкоголь разрушает все, чем дорожит человек. Алкоголики готовы на все, но только не на то, чтобы бросить пить. Большинство людей считает, что случайный бокал спиртного в компании — безобидное дело. Однако для человека, страдающего алкоголизмом, любое застолье — будь то свадьба или встреча друзей — может превратиться в пытку искушения.

Плата за все это высока. Ежегодно алкоголизм уносит десятки тысяч жизней, разрушает тысячи семей.

Несмотря на изменение во взглядах общественности на проблему пьянства, в представлении некоторых алкоголик — по-прежнему карикатурный тип, который так набрался, что не может открыть ключом дверь собственной квартиры.

Вслух мы говорим об алкоголизме как о хроническом заболевании, а про себя думаем, что это моральное падение, в котором человек виноват сам. И тем не менее это болезнь. Болезнь, лечение которой крайне разорительно.

Одновременно с проблемой лечения достоянием гласности стала еще одна неприглядная сторона жизни пьяниц: тяжелые душевные травмы, которые они наносят своим родным и в особенности детям. Ведь в течение целого ряда лет в центре внимания был только сам алкоголик. Никому не приходило в голову проанализировать, какие тяготы выпадают на долю семьи.

По данным американской статистики, злоупотребление спиртными напитками приводит к плачевным «рекордам» по части семейных неурядиц.

Для алкоголиков единственный способ сохранить свое здоровье — прекратить пить. Но сказать это легче, чем сделать. Основное препятствие, как правило, упорное нежелание человека признать, что у него есть проблемы такого рода.

Так как же преодолеть этот психологический барьер? Убедить человека, что он болен и ему необходимо лечение. Один из способов — так называемая стратегия вмешательства. Согласно этой стратегии, члены семьи, друзья и коллеги алкоголика откровенно беседуют с ним, не оставляя ему никаких иллюзий. Алкоголику прямо обосновывают то неприглядное положение, в котором он оказался, и предлагают ему пройти курс лечения в специальной наркологической клинике.

Беседа обычно бывает болезненной. Так, одна дочь зачитала своим родителям письмо, в котором рассказала, какие поразительные перемены претерпела ее мать буквально на глазах. «Все хорошее в тебе,— сказала она,— крадет алкоголь. Не давай же бутылке вытеснить все из твоей жизни».

Зачастую именно дети находят самые убедительные аргументы. Спротивление одного алкоголика было сломлено, когда сын заметил однажды: «Папа, когда ты мне читаешь смешные рассказы по утрам в воскресенье, от тебя пахнет».

Сложная проблема борьбы с алкоголизмом усугубляется еще и тем, что отсутствуют эффективные методы лечения. Успех зачастую зависит от индивидуальных особенностей пациента. Алкоголики с наследственностью по мужской линии имеют меньше шансов остаться трезвенниками после лечения, как и алкоголики с нестабильными условиями на работе и в семье. Каждый знает, как следует лечиться от алкоголизма, проблема в том, чтобы не начать пить вновь.

Изучение случаев рецидива показывает, что на пути к выздоровлению алкоголик проходит через специфические стадии искушения. На начальном этапе весьма трудно бороться с искушением выпить. В дальнейшем пациента могут толкнуть к рецидиву неудачи в налаживании семейной жизни и нормального общения с окружающими. И наконец, может наступить период самоуспокоения, когда больной может перестать опасаться выпивки. На каждом из этих этапов человек может потерять самоконтроль и начать пить. Помогает в какой-то мере психотерапия. Специалисты должны регулярно наблюдать выздоравливающих алкоголиков, помогать им заметить опасность и быть готовыми ей противостоять. И все же, чтобы искоренить пьянство, необходимо не только обнаружить его «генетические метки».

Следует добиться изменения в системе моральных ценностей общества, которое пока еще не сказало своего твердого «нет» алкоголю.

Под влиянием алкоголя в организме человека происходят глубокие и необратимые изменения. Этот яд очень коварен. Долгое время он ничем себя не проявляет, и человеку кажется, что дурман этот совершенно безобиден. Его уже тянет к алкогольным напиткам, и он охотно поддается желанию еще и еще раз одурманить себя ими. А между тем идет накопление тех тяжелых последствий, которые в конце концов расстраивают его здоровье и на 15—20 лет сокращают и без того слишком короткую человеческую жизнь.

Самыми опасными являются изменения, которые происходят после приема алкоголя в мозге. Научными данными твердо установлено, что благодаря усиленной концентрации алкоголя в коре головного мозга происходит склеивание красных кровяных телец и создаются условия, при которых нейроны гибнут в больших количествах. После каждого приема спиртных напитков в коре головного мозга остается кладбище нервных клеток, которые, как известно, не восстанавливаются. И чем больше выпито яда, тем больше и обширнее разрушение мозга.

Рюмка водки, выпитая страдающим язвенной болезнью желудка, обходится дорого и в прямом и в переносном смысле. Алкоголь не только обостряет и поддерживает хроническое течение уже имеющегося заболевания желудка, но и служит одной из причин возникновения гастритов, язвенной болезни, злокачественных образований. Особенно большой вред наносят крепкие спиртные напитки слизистой оболочке желудка молодых людей.

Как себя ведет алкоголь в желудке? Первые порции спиртного расширяют сосуды и вызывают усиленное выделение желудочного сока. Но уже следующие дозы алкоголя тормозят выделение сока. Вследствие этого пища задерживается в желудке не на 2, как обычно, а на 10 и более часов, начинает разлагаться. Этим-то и объясняется тошнота, отрыжка, боль под ложечкой, которые нередко появляются после приема алкоголя.

Общеизвестно, что алкоголь изменяет многие из реакций организма, в том числе и со стороны органов зрения. Даже малая доза его влияет на способность различать движущиеся предметы и оттенки цветов. Американские исследователи попытались количественно вычислить эти изменения. Оказалось, что даже после употребления одной рюмки вина предметы различаются на 10—20 % хуже, нежели в трезвом состоянии. Причем зрение восстанавливается до нормального состояния лишь через 6 часов. О том, что алкоголь снижает мужскую потенцию, писал еще Шекспир. Алкоголь воздействует непосредственно на мужские яички, нарушая выработку тестостерона: достаточно более или менее сильного опьянения, чтобы заметно снизить его количество. Правда, сначала речь идет лишь о временном симптоме, день спустя все приходит в норму. Однако в случае дальнейшего потребления алкоголя нарушение становится необратимым.

С пьянством тесно связана еще одна сложнейшая социально-медицинская проблема — рождение детей-инвалидов в физическом или психическом отношении. Еще в глубокой древности людям было известно пагубное влияние алкоголя не только на здоровье людей, но и на их детей. В древнегреческих мифах бог огня Гефест, сын Зевса и Геры, изображен хромым уродцем, так как был зачат отцом, когда тот находился в состоянии опьянения. В Древней Спарте даже был издан закон, запрещающий пить вино молодоженам в день брака.

И старинный русский обряд свадьбы запрещал новобрачным во время свадебного пира употреблять какие-либо спиртные напитки.

Самая главная беда сказывается через годы — в потомстве пьющих родителей. Дети, зачатые, по признаниям родителей, в состоянии опьянения,— это основной контингент так называемых вспомогательных школ.

Раньше считалось: что за беда, если мужчина выпьет чарку. Теперь есть точные доказательства того, что систематическое употребление спиртного наносит вред не только ближайшему, но и следующим за ним поколениям. Не менее тяжело скажется на ребенке и любая выпивка матери, особенно в первые 12 недель беременности. Алкоголь, который выпила будущая мать, совершенно беспрепятственно проникает в кровь ребенка. В ответ на него сейчас же замедляется кровообращение, возникает кислородное голодание, а как следствие его — различные нарушения здоровья и развития, прежде всего мозга и нервной системы.

Молодые родители должны знать о вреде «пьяных зачатий», избегать застолий с алкогольными напитками. Надо, чтобы знание того, что алкоголь — яд, особенно для детей, стало глубоким убеждением, навыком повседневной жизни. Следует подчеркнуть, что алкоголь действует на детский и юношеский организм во много раз сильнее, чем на взрослый. Даже небольшое количество алкоголя вызывает тяжелые, необратимые изменения в молодом организме. У детей и подростков алкоголь очень рано вызывает привыкание к нему. Нередко нескольких приемов бывает достаточно, чтобы ребенок или подросток потянулись к вину и стали стремиться употреблять его систематически. И если для взрослого необратимые изменения в организме под действием алкоголя наступают через 5—10 лет, то для молодого организма достаточно нескольких месяцев, максимум двух лет. Быстрое привыкание к алкоголю приводит к тому, что рано испробовавшие его почти неминуемо превращаются в алкоголиков.

Здоровью человека вредят не только вино и водка, но и пиво. Даже если это всего лишь кружка. Содержащаяся в ней доза алкоголя вызывает вялость, замедленность движений, снижение физической силы, ухудшение памяти. Появляется одышка, упрощаются эмоции, снижаются умственные и волевые способности, слух. Повышается утомляемость во время работы, рассеянность. Значительно снижается производительность труда — на 15 %. Следы алкоголя, содержащегося в кружке пива, сохраняются в организме до четырех часов. Если человек выпивает по кружке пива, допустим, 2 раза в неделю, возникает психологическая привязанность к его употреблению, зависимость организма от небольших доз алкоголя.

Мишени алкоголя



сердце



МОЗГ



ПОЧКИ



Поджелудочная железа



печень



желудок



...и на каждой бутылке -
ОРУЖИЕ
ГЕНОЦИДА

