

25 декабря - 7 января

Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники

Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.

– Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.

– Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.

– В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с алкоголизмом оказывают в 2 научно-практических центрах, 76 наркологических диспансерах, 8 наркологических больницах и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов.

– В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.

Профилактика

Алкоголь и нервная система

Многие люди считают, что выпить рюмку-другую «для настроения» — это не такое уж большое преступление против здоровья. Алкоголь влияет на поведение таким образом, что после первых двух рюмок/бокалов человеку становится хорошо и комфортно: сразу накатывает приятное чувство внутреннего тепла, настроение становится приподнятым, человеку хочется шутить и болтать обо всем на свете даже с малознакомыми людьми. Однако проходит совсем немного времени — и хорошее настроение сменяется обидчивостью и агрессивностью, затем нарушается координация движений, а речь человека, еще несколько минут назад блиставшего красноречивостью, становится невнятной. Все эти признаки опьянения являются следствием насыщения крови токсинами. Их источником становится алкоголь, который оказывает пагубное влияние на нервную систему даже в малых дозах.

Стимулирующий яд

Часто алкоголь употребляют, чтобы «отдохнуть», почувствовать себя легко и свободно. Отсюда и происходит величайшее заблуждение человека, что спиртные напитки являются своеобразным стимулятором. Однако в действительности все наоборот. Работа нервной системы человека основывается на двух сбалансированных процессах: возбуждении и торможении. Алкоголь — это натуральный яд, который влияет на процесс торможения. Поэтому человеку, находящемуся «под градусом», кажется, что он преодолел смущение и скучную рациональность, что теперь ничто не мешает ему отдыхать и веселиться.

Но даже при самой маленькой концентрации алкоголя в крови его влияние на кору головного мозга колоссально. Это проявляется в угнетении центров, отвечающих за управление поведением. Вследствие этого человек больше не может адекватно оценивать свои поступки и делает даже то, на что никогда бы не отважился в трезвом сознании. По мере того, как концентрация алкоголя в организме увеличивается, тормозные процессы все больше угнетаются.

Медленное убийство мозга

Ученые всего мира, изучающие влияние алкоголя на мозг человека, вынуждены отметить, что даже один прием крепких спиртных напитков вызывает нарушение комплексной работы мозга. Эти явления носят временный характер, однако имеют очень серьезные последствия. Под действием алкоголя в нервных клетках происходят процессы их разрушения (патологические изменения в нейроне), а восстановление этих клеток, как известно, не наступает вовсе.

Атака на зрение и слух

Любой алкоголь «затормаживает» работу мозга – того «компьютера», который управляет всеми процессами в нашем организме. Это приводит к так называемой алкогольной диплопии. Данное явление хорошо известно тем, кто, выпив лишнего, замечает, что его зрение отказывается фокусироваться, а в глазах начало двоиться. Происходит это потому, что токсическое действие алкоголя определенным образом «расслабляет» глаза, их мышцы сокращаются очень слабо и работают не согласованно. Как следствие, зрительные оси смещаются, а картинка попадает на несимметричные места сетчатки.

От алкоголя страдает и слуховой анализатор. По очевидным уже причинам ухо перестает адекватно реагировать на внешние раздражители. Звуки неправильно расшифровываются мозгом, и в итоге искажается восприятие человеком внешнего мира.

Гибель нервных клеток

У систематически пьющих людей в первую очередь страдают мелкие артерии и капилляры. Они становятся хрупкими. Так как мозг питается за счет широкой кровеносной сетки, то нейроны начинают испытывать кислородное голодание. Это проявляется в виде головных болей, общей вялости организма и неспособности остановить свое внимание на чем-либо.

Если алкогольная интоксикация носит регулярный характер, это приводит к необратимым процессам в мозге. Представьте, что наша нервная система – это горящие огни большого ночного города. Каждый прием спиртного дает увеличенную нагрузку на всю «осветительную систему». Следовательно, она очень быстро изнашивается и деградирует. «Лампочки» перегорают тысячами, светящихся островков становится все меньше, и никакой связи между ними больше не существует.

Если посмотреть на мозг алкоголика, в нем заметны ярко выраженные физические изменения: извилины становятся очень тонкими, а полушария постепенно уменьшаются в размерах. К сожалению, эти процессы носят необратимый характер, и даже после длительного воздержания от алкоголя мозг не придет к изначальному состоянию, а нервные клетки не восстановятся. Более того, систематическое употребление алкоголя может стать первопричиной психических заболеваний в будущем.