



## НЕ ГУБИ СЕБЯ – ОТКАЖИСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ!

Каждый год миллионы людей в России испытывают диагностируемые симптомы алкоголизма. Люди, пристрастившиеся к алкоголю, как правило, подвергаются целому ряду серьезных воздействий алкоголя на организм в своем повседневном физическом самочувствии.

Пиво, вино и крепкие спиртные напитки содержат вещество, называемое этиловым спиртом. В то время как эти продукты пользуются полным общественным признанием, этиловый спирт сам по себе ядовит для человеческого организма. В отличие от пищи, это вещество не расщепляется пищеварительной системой. Вместо этого он попадает непосредственно в кровоток.

К чему приводит алкоголизм?

- повышенная утомляемость. Человек чувствует себя уставшим и обессиленным большую часть времени;
- потеря памяти. Особенно страдает кратковременная память;
- заболевания печени. Повышен риск развития алкогольного гепатита и цирроза печени - необратимых и быстро прогрессирующих заболеваний.
- заболевания желудочно-кишечного тракта. Гастрит и нарушение работы поджелудочной железы, язвы, рак;
- гипертония. Регулярное пьянство повышает кровяное давление у человека;
- проблемы с сердцем и сосудами. Алкоголь приводит к повреждению сердечной мышцы, сердечной недостаточности и инсультам;
- диабет. У алкоголиков повышен риск развития диабета второго типа;
- сексуальная дисфункция. Нарушение менструального цикла у женщин и эректильная дисфункция у мужчин, бесплодие;
- остеопороз и повышенный риск переломов. Алкоголь препятствует росту новой костной ткани;
- нарушение работы нервной системы. Деменция и спутанность сознания - основные последствия алкоголизма;
- рак. У алкоголиков гораздо выше риск развития онкологических заболеваний: рак полости рта, пищевода, печени, толстой кишки, прямой кишки, молочной железы и предстательной железы;
- аварии и тяжелые травмы. Люди в состоянии опьянения чаще попадают в ситуации с повышенным травматизмом.

Помимо этого социальная жизнь человека меняется во многих областях, когда кто-

то борется с алкоголизмом. Их отношения, общественная деятельность и социальные, семейные или рабочие приоритеты могут быть разными, когда они борются с алкогольной зависимостью.

1. Трудности на работе. Работа часто становится менее приоритетной. Сроки могут быть более трудными для соблюдения, меньше внимание к деталям и снижение качества их работы. Они могут сослаться на болезнь или пропустить на работе больше времени, чем раньше. Хотя они не в состоянии завершить рабочий день, они чувствуют себя достаточно хорошо, чтобы все еще немного выпить.

2. Изменения в отношениях. Динамика отношений может кардинально измениться, когда кто-то начинает бороться с алкоголем. Часто возникает напряжение, поскольку человек становится более преданным бутылке, чем близким. Дружеские отношения и общественные мероприятия становятся все более сосредоточенными на алкоголе. Алкоголизм может быть тяжелым эмоциональным испытанием для близких людей. Собутыльники или пребывание дома, чтобы выпить, более привлекательны, чем отношения.

3. Изменения в поведении. Много раз человек меняет свое поведение из-за употребления алкоголя. Многие испытывают огромное чувство вины из-за тайных или разрушительных действий, связанных с употреблением алкоголя. Это может вызвать напряженность и стресс в отношениях. Они могут отказаться от качественного времяпрепровождения с теми, кого любят, или стать похожими на других людей, когда пьют.

4. Трудности с законом. Нередко у кого-то, у кого никогда не было проблем с законом, возникают проблемы из-за алкоголя и отсутствия здравого смысла, связанного с употреблением алкоголя. Будь то вождение в нетрезвом виде, драка в баре, уничтожение имущества или жестокое обращение в семье, эти типы поведения часто проявляются у тех, у кого проблемы с контролем употребления алкоголя.

Приведенные последствия существенно снижают уровень жизни человека и ее продолжительность. Болезнь всегда легче предупредить, чем лечить. Поэтому сократите до минимума употребление алкогольных напитков, в идеале и вовсе откажитесь от них в пользу своего благополучия и возможности вести полноценную, здоровую, свободную от зависимости жизнь.

Врач-нарколог  
ГБУЗ «Трубчевская ЦРБ» С.В.Горовой

