

Трезвость – естественное состояние человека

ГБУЗ «Вороновская больница ДЗМ»

О.И. Клочков

*Заслуженный врач РФ, профессор,
доктор медицинских наук*

Актуальность проблемы

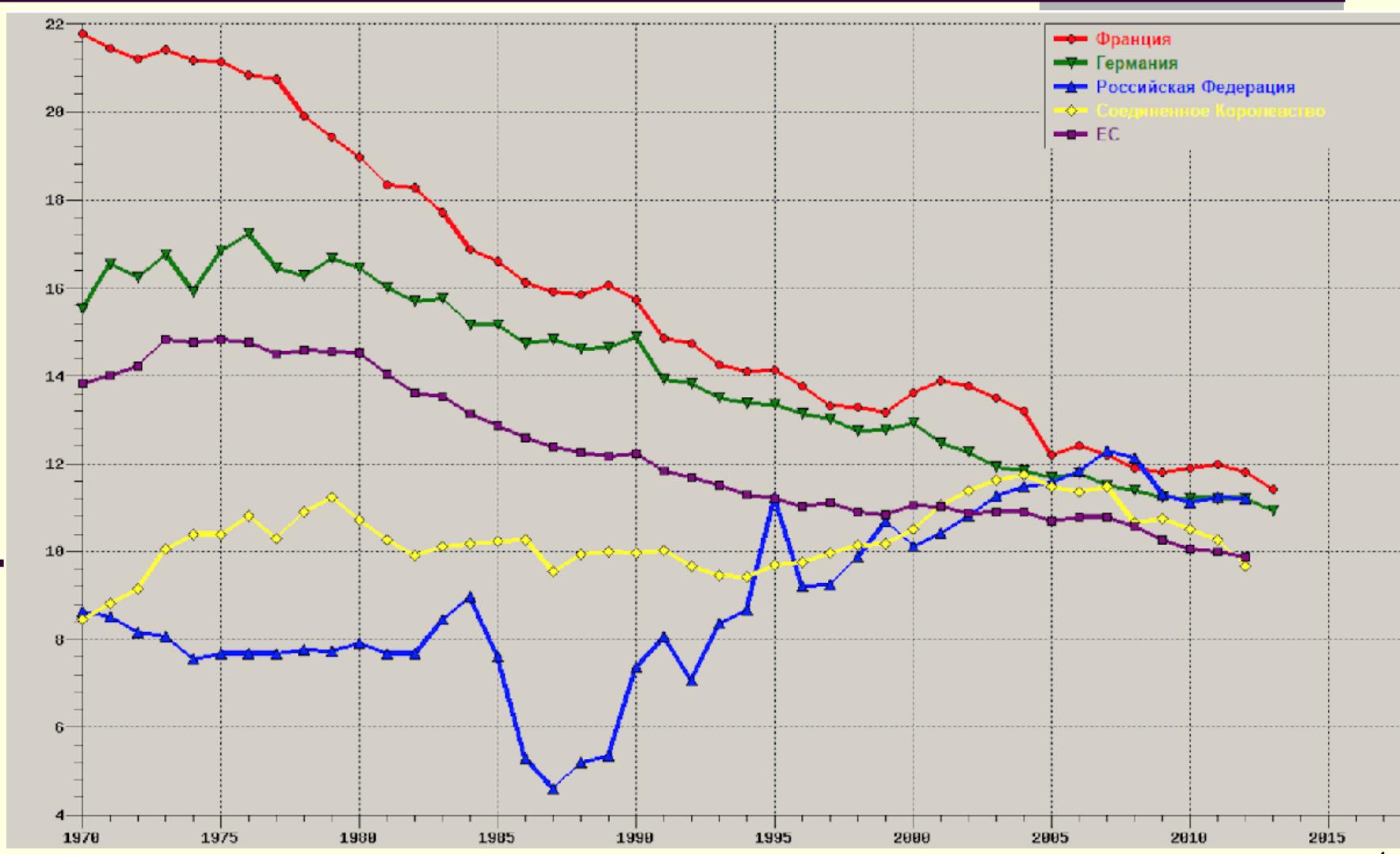
- 3 октября во всем мире считается Днем трезвости. Этот праздник призывает мировую общественность хотя бы один день в году обойтись без спиртного.
- 11 сентября – Всероссийский день трезвости.
- В каждой стране и каждом городе день трезвости отмечают по-своему – общественные акции, конференции, лекции, различные информационные мероприятия, распространяющих сведения о необратимом вреде алкоголя для человека.
- Для россиян этот праздник еще слишком «юный», и не достаточно прижился в стране, но надежда на то, что День борьбы с алкоголизмом, станет традиционным, все-таки есть.

Актуальность проблемы

- Самой эффективной стратегией борьбы с алкоголизмом в наше время является пропаганда здорового образа жизни, причем, не только государственными организациями, но и общественными



Ежегодное потребление алкоголя на душу населения



Ежегодное потребление алкоголя на душу населения



Потребление алкоголя в РФ на душу населения

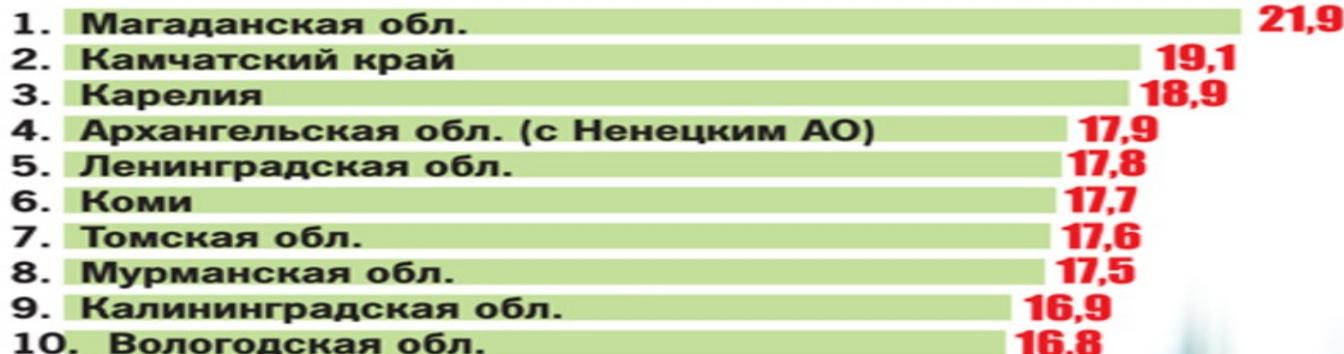


Потребление алкоголя в субъектах РФ – лучшие и худшие



ТОП-10 самых выпивающих регионов...

(продажи спиртных напитков, литров на человека, за 2014 год)



...и ТОП-10 самых трезвых*



*По Чечне и Ингушетии нет данных

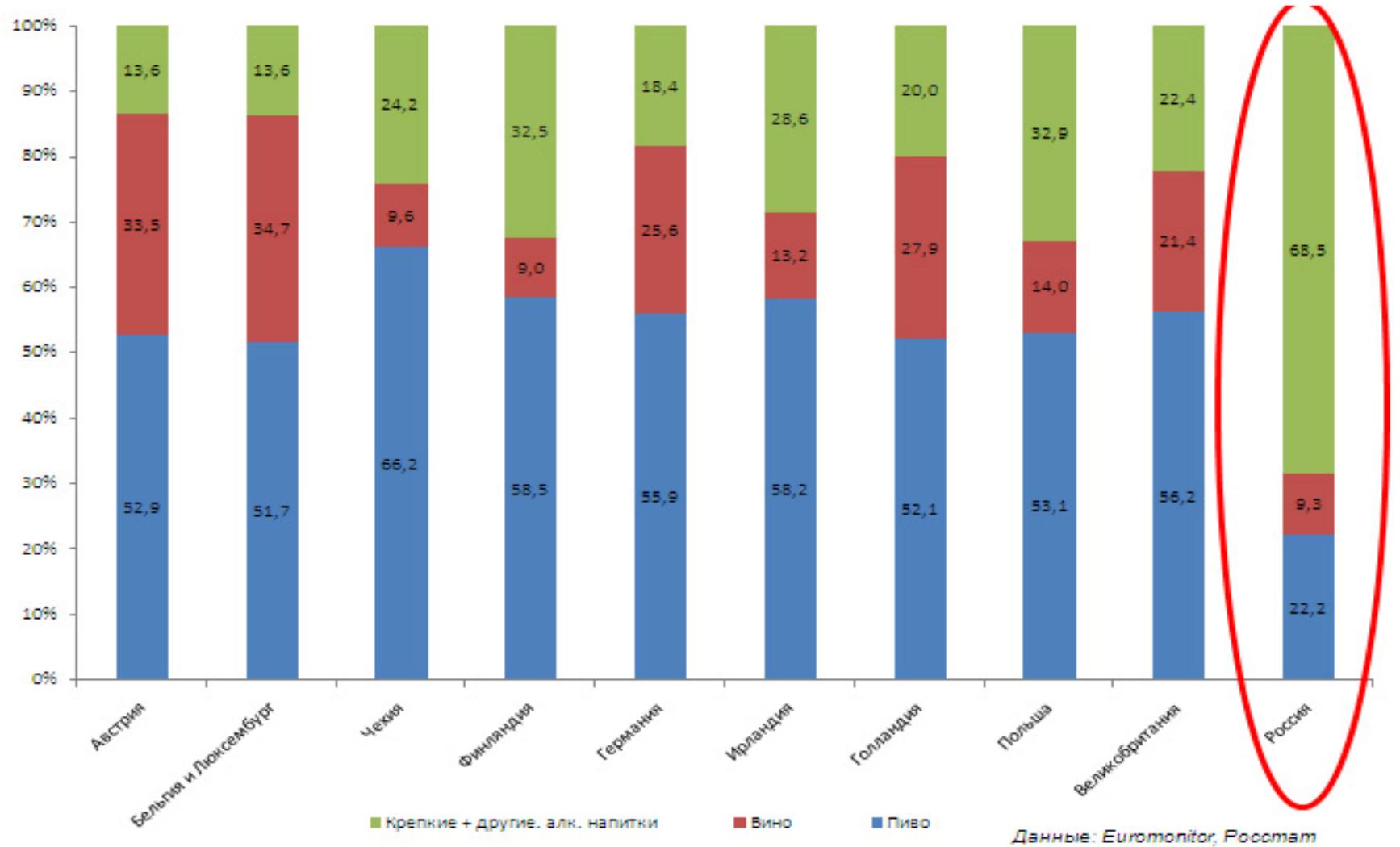
Данные Росалкогольрегулирования и Росстата.



Потребление алкоголя в субъектах РФ



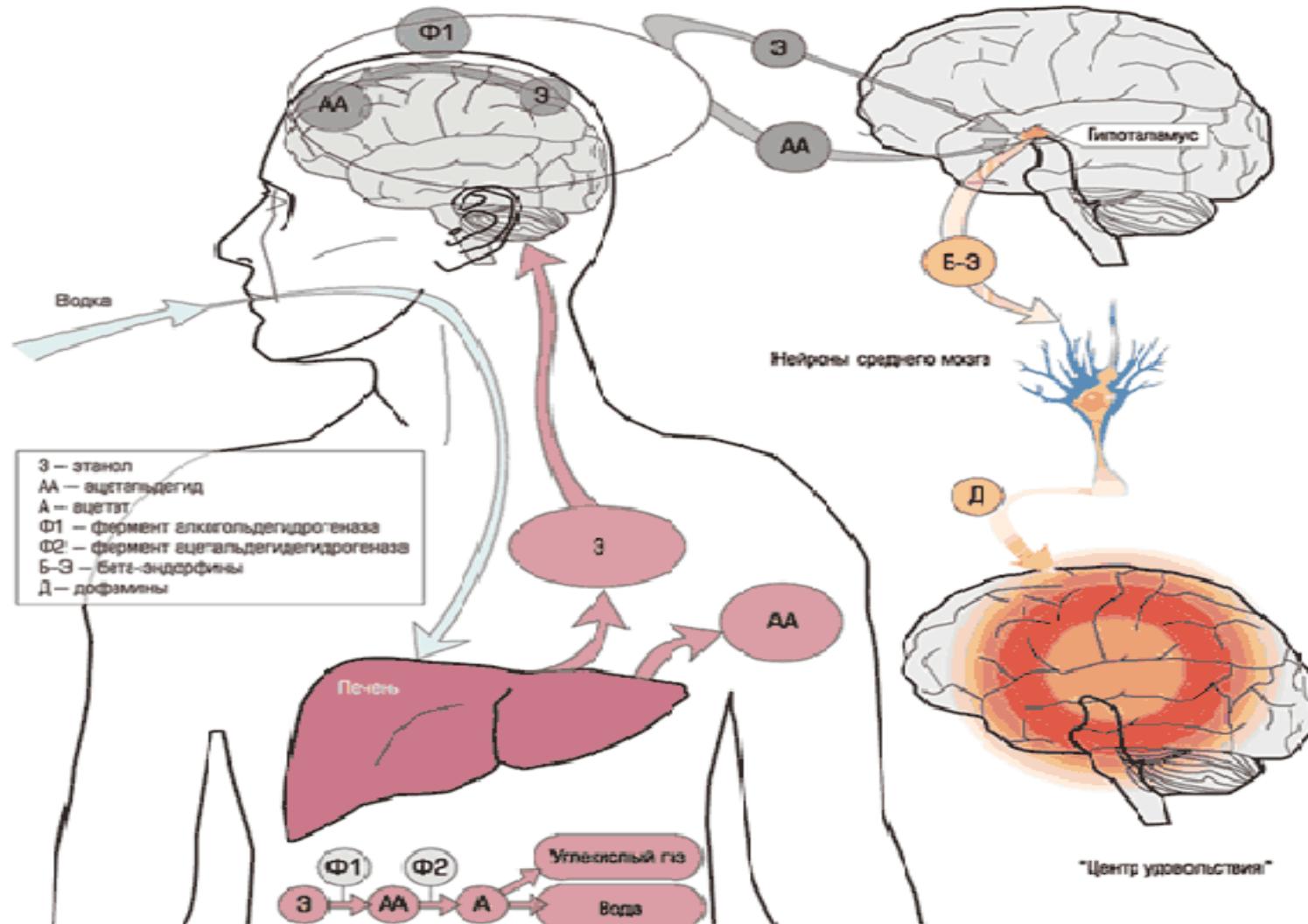
Структура потребления спиртных напитков по странам Европы (в пересчете на спирт на душу населения)



Алкоголизм или алкогольная зависимость

- Алкоголизм является **заболеванием**, в основе которого лежат психическая и физическая зависимости страдающего человека от спиртного — напитков, содержащих этиловый спирт (этанол)
- Чрезмерное пристрастие к алкоголю ведет к **потере личности** больного, общему **ухудшению** состояния **здоровья** и как следствие к ряду **социальных проблем**

Как попасть в «центр удовольствия»?



Психологические причины алкогольной зависимости

- Индивидуальная психологическая предрасположенность пристрастия к алкоголю
- Самолечение (прием алкоголя для снятия психологического напряжения, стресса, тревоги, уменьшение чувства подавленности при депрессии)
- Особенности характера, личностного развития

Социальные причины

- Терпимое отношение общества к злоупотреблению алкоголем
- Неполная занятость
- Бедность
- Дисгармония в семье
- Стressовые ситуации на работе
- Дети подражают поведению взрослых
- Дети начинают потреблять алкоголь под давлением сверстников

Биологические причины

- Диспропорционально высокий уровень алкоголизма у мужчин по сравнению с женщинами (5:1)
- Повышенный риск развития алкоголизма у сыновей / братьев мужчин-алкоголиков
- Данные по усыновленным близнецам указывают на повышенный риск алкоголизма (риск увеличен в 4 раза), если алкоголизмом страдают биологические родители
- Более высокий риск развития алкоголизма у лиц монголоидной расы

Симптомы и признаки

- Алкоголизм, как зависимость, проявляет себя **увеличением толерантности** к алкоголю, привыканием, постоянным повышением необходимой дозы
- **Основные симптомы алкоголизма:**
 - провалы в памяти после употребления алкоголя
 - сильно выраженный похмельный синдром
 - появление раздраженности у больного, если тот долгое время не употребляет алкоголь
 - отсутствие рвотного рефлекса даже при больших объемах этанолсодержащих продуктов
 - потеря «чувства меры» и частые запои

Стадии развития заболевания

Алкоголизм принято делить на 3 стадии,
каждая из стадий имеет свои психические
и физиологические признаки

■ 1 стадия:

- *повышение толерантности* (способность организма переработать алкоголь),
- *предалкогольное возбуждение* (возбуждение возникающее перед употреблением алкоголя),
- *палимпсесты* (выпадение из памяти части событий «лоскутная память»),
- *анозогнозия* (отрицание факта заболевания),
- *лживость* (поиск оправданий для употребления алкоголя, ложь окружающим и самому себе о собственном состоянии)

Стадии развития заболевания

■ 2 стадия:

- *абstinенция или синдром отмены* (тяжелое состояние после прекращения употребления алкоголя, сердцебиение, сильная головная боль, дискомфорт в теле, трепет, выраженный страх)
- *толерантность максимальная* (необходимо большое количество алкоголя для опьянения)
- *низкая критика и потеря контроля* (важно принять алкоголь и не важно где, с кем и что...)
- *физическая потребность в алкоголе или запой* (организм требует новых доз спиртного, без чего он перестает «нормально» функционировать)
- патологические нарушения в работе внутренних органов и систем организма больного

Стадии развития заболевания

■ 3 стадия:

- снижение толерантности (достаточно незначительной дозы алкоголя для опьянения и удовлетворение от употребления исчезает)
- энцефалопатия (неврологическое заболевание, связанное с гибелью большого количества нервных клеток)
- полная деградация личности (замкнутость, асоциальность, яркие нарушения психики)
- необратимые нарушения в работе внутренних органов и систем организма (малое число больных доживает до 3-й стадии)

Женский алкоголизм

- **Алкогольная зависимость у женщин развивается быстрее, чем у мужчин, поэтому очень трудно поддается лечению** вследствие следующих причин:
 - Для опьянения необходимы малые дозы и всасывание алкоголя в кишечнике происходит быстро
 - Процесс выведения продуктов распада спиртных напитков из организма проходит медленнее
 - **Алкогольная зависимость у женщин возникает из-за психологических и эмоциональных факторов**, в связи с большей уязвимостью, легкостью эмоциональных «всплесков», большей впечатлительностью;
- **Отличие женского алкоголизма** в том, что **женщины начинают пить в одиночку**, что ведет к трудностям диагностики заболевания на ранней стадии

Женский алкоголизм

- Женский алкоголизм влияет на будущих детей
- Если мать пила во время беременности, ребенок в два раза чаще рождается с хроническими заболеваниями и патологиями развития, роды и беременность проходят трудно
- Часты психические отклонения и нарушения т.н. «алкогольный синдром плода» — набор врожденных физических и неврологических патологий



Фетальный алкогольный синдром

- **Фетальный алкогольный синдром (ФАС) — это состояние, при котором проявляются отклонения в физическом, психическом и умственном развитии ребенка, дефекты внешности, вследствие употребления алкоголя при беременности**
- **Вещества спирта проходят через плацентарный барьер и оказываются в организме плода, который не может его переработать – концентрация алкоголя выше и большая длительность пребывания в организме**
- **Особая опасность употребления алкоголя в первом триместре беременности в период формирования внутренних органов, скелета и нервной системы плода.** В первые месяцы беременности женщины могут не знать об этом, что требует отказа от спиртного уже при планировании ребенка

Фетальный алкогольный синдром

■ Внешние признаки детей с ФАС:

- маленькая голова и короткий подбородок;
- низкое расположение плоской переносицы;
- мелкие глаза, короткая глазная щель;
- укороченный, вздернутый нос;
- сглаженность носогубной складки;
- незаметная тонкая верхняя губа;
- плоское лицо из-за недоразвитого строения частей лица;
- низкое расположение ушей и дополнительная складка в ушной раковине



Фетальный алкогольный синдром

■ Признаками ФАС являются различные нарушения ЦНС:

- отставание в умственном развитии, вплоть до глубокой умственной отсталости
- плохая память
- трудности в обучении простым навыкам и по школьной программе
- повышенная возбудимость
- заикание, нервные тики
- судороги
- нарушения слуха и зрения
- органические повреждения головного мозга, уменьшение размеров головного мозга

Фетальный алкогольный синдром

- **Последствия ФАС могут быть в виде физических отклонений, а также с нарушением психики и восприятия**
- Дети с ФАС вырастают в *трудных подростков*, имеют проблемы в школе, со сверстниками, плохо учатся и *не могут контролировать свои действия и эмоции*
- Неполное осознание своих поступков и их последствий часто *приводит к конфликтам и преступлениям*

Мозг – основная мишень алкоголя и не только



КЛЕТКИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нормальные

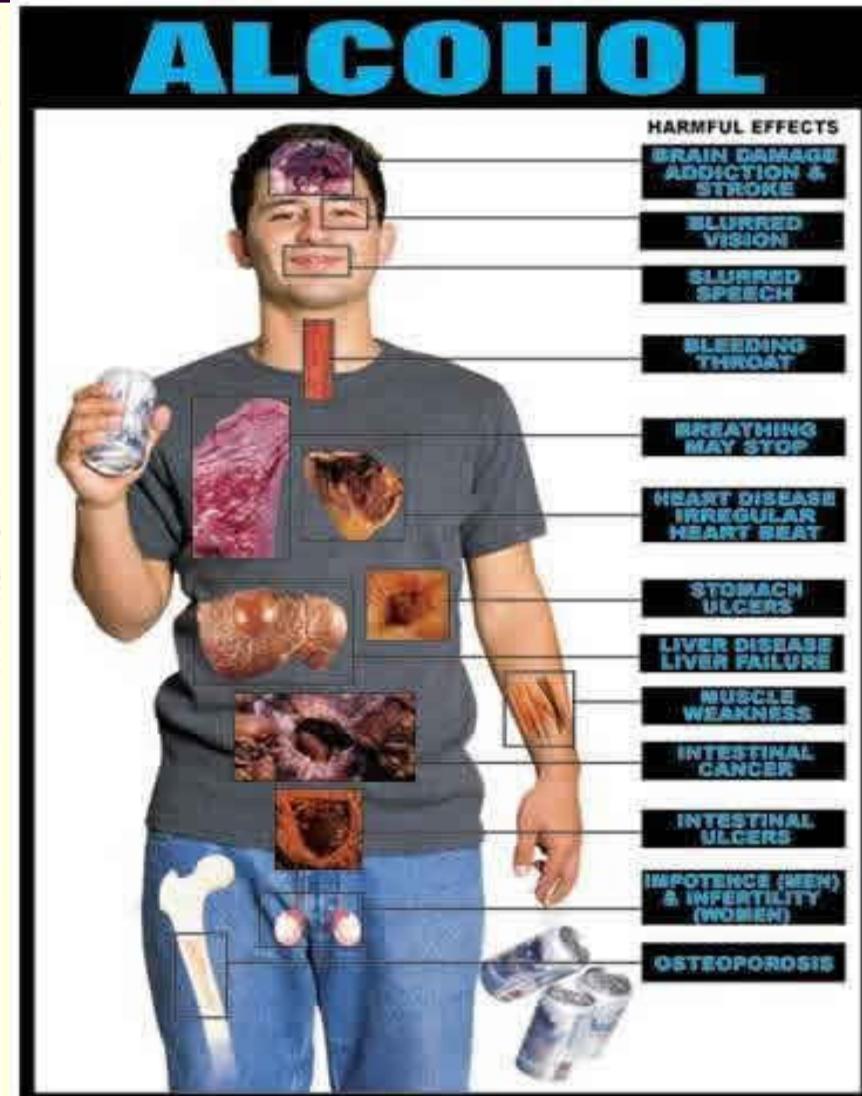


Нетьющий
человек



Разрушенные

Страдающий
алкоголизмом



Алкогольная интоксикация

- Любая доза алкоголя, даже не вызывающая опьянения (1-10 мкг на мл крови), причиняет вред человеческому организму
- Фаза выделения (элиминации) алкоголя наступает после всасывания 90–98% принятого алкоголя. От 2 до 10% всосавшегося этилового спирта выделяется в неизменном виде с мочой, выдыхаемым воздухом, потом, слюной и калом в течение 7–12 часов
- Оставшийся спирт окисляется до углекислого газа и воды внутри организма, т.е. не выводится.
- Длительность периода выведения во много раз больше, чем периода резорбции. В среднем алкоголь удерживается в организме несколько дней.

Алкогольная интоксикация

- В период выделения органы и ткани отдают алкоголь соответственно степени их насыщения кровью. Содержание алкоголя в мозговой ткани выше, чем в крови, а выделение его из вещества мозга и из спинномозговой жидкости существенно отстает от других органов, тканей и крови. Это объясняет, почему действие этанола на мозг и нервную систему продолжается дольше.
- Если концентрацию алкоголя в крови принять за единицу, то в печени она будет 1,45, в спинномозговой жидкости — 1,50, и в головном мозге — 1,75. Именно там этот яд имеет свойство накапливаться. После приёма кружки пива, стакана вина, 100 граммов водки — содержащийся в них спирт всасывается в кровь, с кровотоком идёт в мозг и у человека начинается процесс интенсивного разрушения его коры.

Влияние алкоголя на организм человека.

- Вредные привычки (курение, потребление алкоголя) в жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Среди непьющего населения курильщиков 40%, среди злоупотребляющих алкоголем уже 98%.
- Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ. Недоброкачественная продукция нередко приводит к отравлениям и даже смертям.

Влияние алкоголя на организм человека.

- Пьянство способствует злокачественным новообразованиям. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. Риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими
- Алкоголь губительно ослабляет деятельность молочных желез, а в дальнейшем она может и прекратиться.
- Алкоголь нарушает выработку половых гормонов и созревания яйцеклетки, менструальный цикл.

Сердечно-сосудистая система

- Алкоголь с высокой скоростью распространяется во всей водной среде организма, во всех органах и системах. Особенно быстро там, где много кровеносных сосудов.
- От 2 до 10% алкоголя выводится в неизменном виде. Остальное окисляется внутри организма — на 90–98% в печени, на 2–10% в других тканях и органах. По мере окисления концентрация алкоголя в организме уменьшается. При этом некоторые органы и системы могут «удерживать» молекулы алкоголя дольше, чем кровь — например, мозг, половая система.
- После того, как алкоголь попадает в кровь начинается разрушение эритроцитов. Происходит т.н. гемолиз: распад эритроцитов из-за разрыва их мембран и выход гемоглобина, то есть содержимого эритроцитов, в плазму... Естественно, при этом эритроциты уже не могут выполнять свою функцию

Желудок, поджелудочная железа

- Алкоголь подавляет выделение пищеварительных ферментов поджелудочной железы, что препятствует расщеплению питательных веществ на молекулы, пригодные для питания клеток организма.
- Повреждая клетки внутренней поверхности желудка и поджелудочной железы, алкоголь угнетает процесс всасывания питательных веществ, а перенос некоторых из них в кровь делает вообще невозможным.
- При приёме даже небольших доз алкоголя железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным, пища застаивается и непереваренная, поступает в кишечник. Возникает гастрит, который может перейти в рак желудка.

Печень

- В печени происходит окисление 90–98% этанола до ацетальдегида — опасного и токсичного вещества. Затем ацетальдегид окисляется до уксусной кислоты, которая далее расщепляется до воды и углекислого газа. В других органах и системах также возможно «переваривание» алкоголя, но в значительно меньших количествах, чем в печени.
- Продукты распада этилового спирта отрицательно влияют на печёночные клетки, которые под влиянием их разрушительного действия погибают. На их месте образуется соединительная ткань, или попросту рубец, не выполняющий печёночной функции

Печень

- Печень постепенно уменьшается в размерах, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается. Если происходит разрыв сосудов, начинается обильное кровотечение, пострадавшие от которого часто погибают. Около 80% больных умирает в течение года после первого кровотечения. Описанные изменения называются циррозом печени. По количеству больных циррозом определяют уровень алкоголизации в той или иной стране.
- Алкогольный цирроз печени — одно из наиболее тяжёлых и безнадёжных в смысле лечения заболевание человека. По данным ВОЗ цирроз печени стал одной из основных причин смертности населения.

Профилактика алкоголизма

- **Первичная профилактика** - мероприятия, направленные на своевременное предупреждение причин алкоголизма.
- **Вторичная профилактика** - ранняя диагностика, раскрытие психологического неблагополучия личности, предложение широкой психологической помощи (клиническая беседа, кабинеты анонимной наркологической и социально-психологической помощи, группы общения, встречи с бывшими алкоголиками , работа с непосредственным окружением и семьей злоупотребляющего и др.)
- **Третичная профилактика** - помощь больным, выздоравливающим от алкоголизма. Клубы трезвости, обществ типа «Анонимные алкоголики», организация психологических консультаций для выздоравливающих и др.

Лечение зависимости от алкоголя

■ Этапы:

- Купирование абstinенции
- Становление ремиссии
- Поддержание ремиссии (пожизненно, прежде всего психотерапия и группы само- и взаимопомощи)

■ Алкоголизм НЕИЗЛЕЧИМ!!!

- Т.е., если у больного сформированы симптомы зависимости и он, по каким-то причинам (лечение, сознательный выбор, тюремное заключение) не употребляет ПАВ какое-то время, то в случае, если он начнет употреблять вновь, все симптомы зависимости проявятся на прежнем уровне. Часто для этого достаточно «одной рюмки»!
- НО: Можно добиться формирования стойкой и длительной ремиссии (т.е. алкоголик не пьет)

Лечение алкоголизма

- Медикаментозное лечение — применяется для подавления алкогольной зависимости и устранения нарушений вызванных хронической алкогольной интоксикацией. По сути, при медикаментозном лечении все методы основаны на фиксировании чувства страха умереть у больного из-за несочетаемости введенного препарата и алкоголя, в результате чего в организме образуются вещества, приводящие к тяжелым нарушениям здоровья вплоть до летального исхода. Такая методика лечения называется аверсивная терапия.

Лечение алкоголизма

- Методы психологического воздействия на больного — помогают закрепить отрицательное отношение больного к алкоголю и предотвратить рецидивы болезни. Здесь при положительном исходе у человека формируется мировоззренческая установка, что он может жить и справляться с возникающими проблемами и трудностями без «помощи» алкоголя, другими методами и способами.

Лечение алкоголизма

- Меры по социальной реабилитации больного — призваны восстановить больного алкоголизмом как личность и реинтегрировать его в структуру общества.
- Комплексные методы — совмещают в себе несколько методик. Это может быть медикаментозная и психотерапия, или психологическое воздействие и социальная реабилитация. Одним из таких методов "Испанский"- включает в себя психотерапию, медикаментозную терапию и работу с людьми, которые окружают алкоголика.

Антиалкогольные меры

- Совокупность мероприятий, проводимых государством с целью воздействия на алкогольную ситуацию в стране

Меры контроля в области алкогольной политики

- Воздействие на производство и торговлю
- Воздействие на доступность алкоголя в розничной торговле
- Ограничение продажи для определенных групп лиц
- Запрет на употребление определенными группами лиц
- Ограничение рекламы

Меры контроля в области алкогольной политики

- Система уголовных и административных наказаний
- Правовые ограничения для злоупотребляющих
- Система консультативной, медицинской и реабилитационной помощи
- Система профилактики
- Поддержка общественных движений
- Меры снижения риска

Выводы

- Алкоголь «бьет» не только самого пьющего, но и людей, окружающих его
- Часто мужчины или женщины, склонные к алкоголизму, пренебрегают своими обязанностями, друзьями, семьей и детьми, для того, чтобы удовлетворить свою потребность
- Пристрастие к алкоголю - причина различных преступлений. Известно, что половина всех преступлений связано с употреблением алкоголя
- За алкоголизм родителей часто расплачиваются дети. Зачастую причиной болезней нервнобольных детей является алкоголизм родителей
- Борьба с алкоголизмом - крупнейшая социальная и медицинская проблема любого государства. Даже малые дозы его могут стать причиной больших неприятностей или несчастий : травм, автокатастроф, лишения работоспособности, распада семьи, утраты духовных потребностей и волевых черт человеком.

Вывод

Проблема алкоголизма для нашей страны сверхактуальна. Этиология и механизмы болезни требуют дополнительного изучения. Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому кроме лечения болезни, которое на сегодняшний день не эффективно (до 80% рецидивов), требуется искоренять причины этой проблемы. Относительно простым выходом из данной ситуации было бы стать радикальное повышение цен на спиртные напитки, которое снизило бы их доступность. А некоторым врачам, говоря об алкоголизме, хотелось посоветовать:

всё хорошо - если в меру!

**АЛКОГОЛЬ
ЕЖЕГОДНО
УБИВАЕТ
700 000
РОССИЯН**



ПЬЯНСТВУ 

**АЛКОГОЛЬ - ВПОЛНЕ
НАДЁЖНОЕ СРЕДСТВО,
КОГДА ТРЕБУЕТСЯ
ПОУБАВИТЬ УМА**

В.Данилевский

Благодарю за внимание!

Трезвость – естественное состояние человека

О.И. Клочков

*Заслуженный врач РФ, профессор,
доктор медицинских наук*