

Трезвость – естественное состояние человека

ГБУЗ «Вороновская больница ДЗМ»

О.И. Клочков

*Заслуженный врач РФ, профессор,
доктор медицинских наук*

Актуальность проблемы

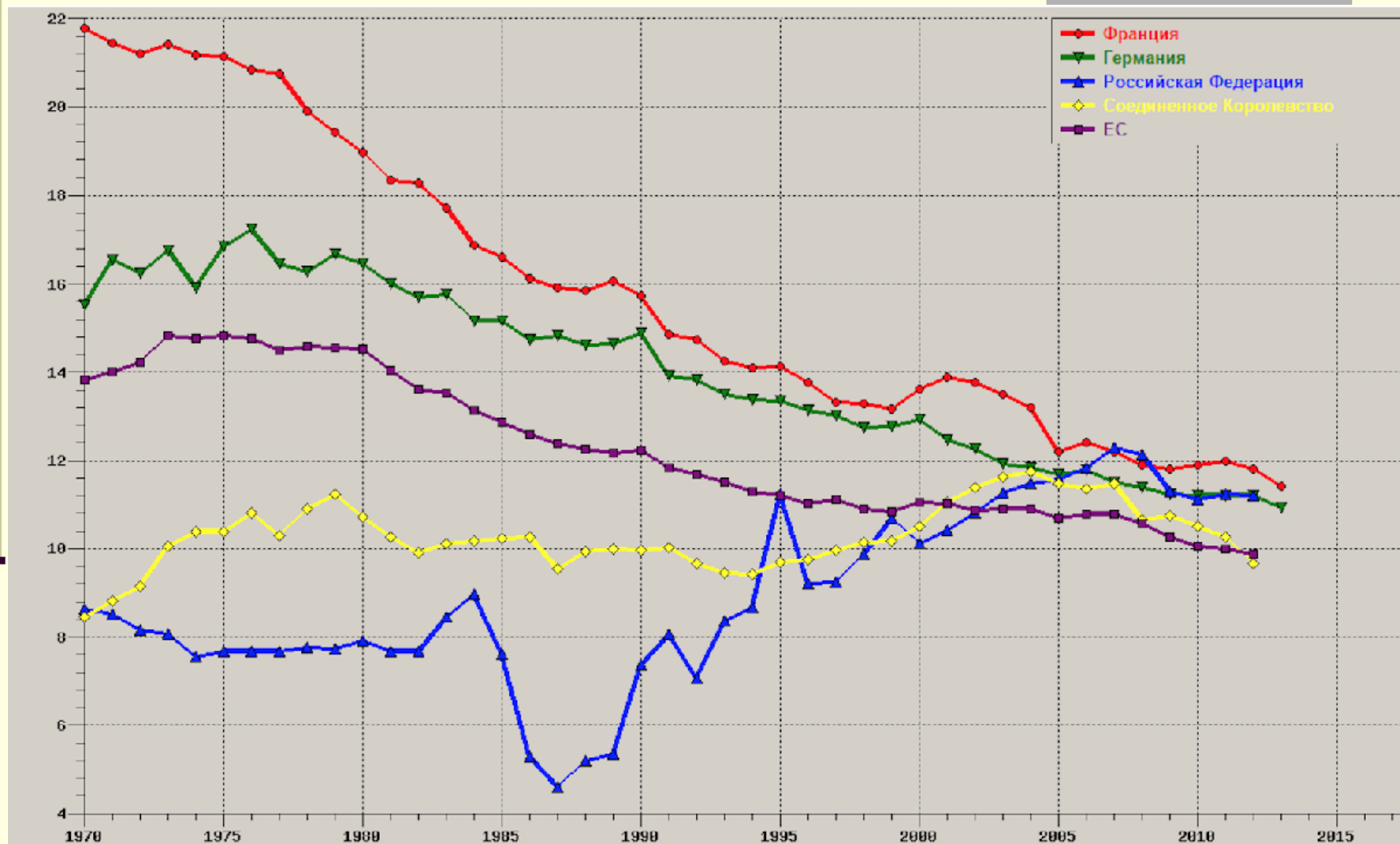
- 3 октября во всем мире считается Днем трезвости. Этот праздник призывает мировую общественность хотя бы один день в году обойтись без спиртного.
- 11 сентября – Всероссийский день трезвости.
- В каждой стране и каждом городе день трезвости отмечают по-своему – общественные акции, конференции, лекции, 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)

1.	Магаданская обл.	21,9
2.	Камчатский край	19,1
3.	Карелия	18,9
4.	Архангельская обл. (с Ненецким АО)	17,9
5.	Ленинградская обл.	17,8
6.	Коми	17,7
7.	Томская обл.	17,6
8.	Мурманская обл.	17,5
9.	Калининградская обл.	16,9
10.	Вологодская обл.	16,8

...и ТОП-10 самых трезвых*



1.	Карачаево-Черкесия	1,6
2.	Кабардино-Балкария	1,7
3.	Северная Осетия (Алания)	2
4.	Адыгея	4,6
5.	Оренбургская обл.	4,6
6.	Белгородская обл.	4,8
7.	Дагестан	5
8.	Калмыкия	5
9.	Омская обл.	5,9
10.	Саратовская обл.	5,9

*По Чечне и Ингушетии нет данных



Данные Росалкогольрегулирования и Росстата.

Алексей СТЕФАНОВ

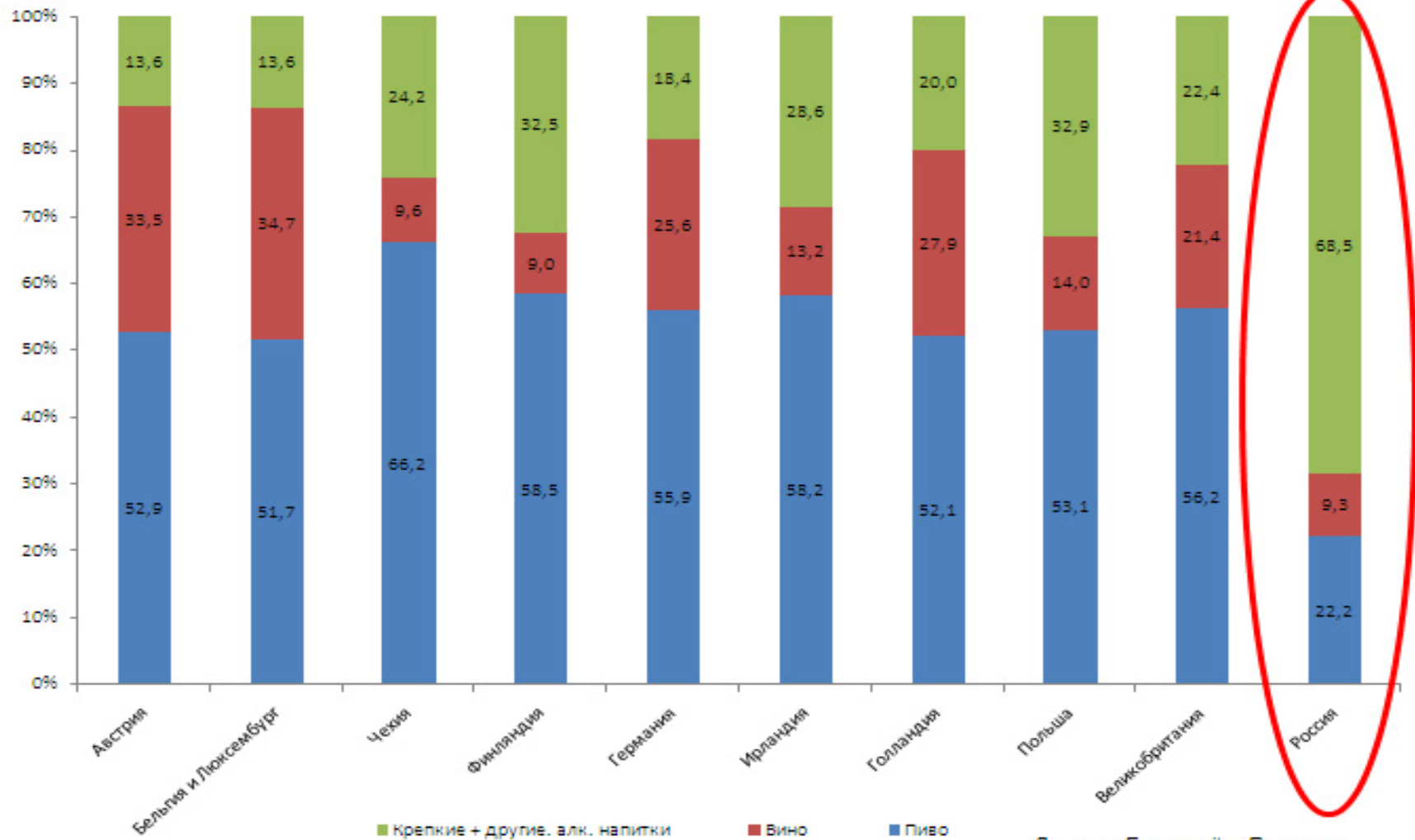
КП
КФР.РУ

4725.RU

Потребление алкоголя в субъектах РФ



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

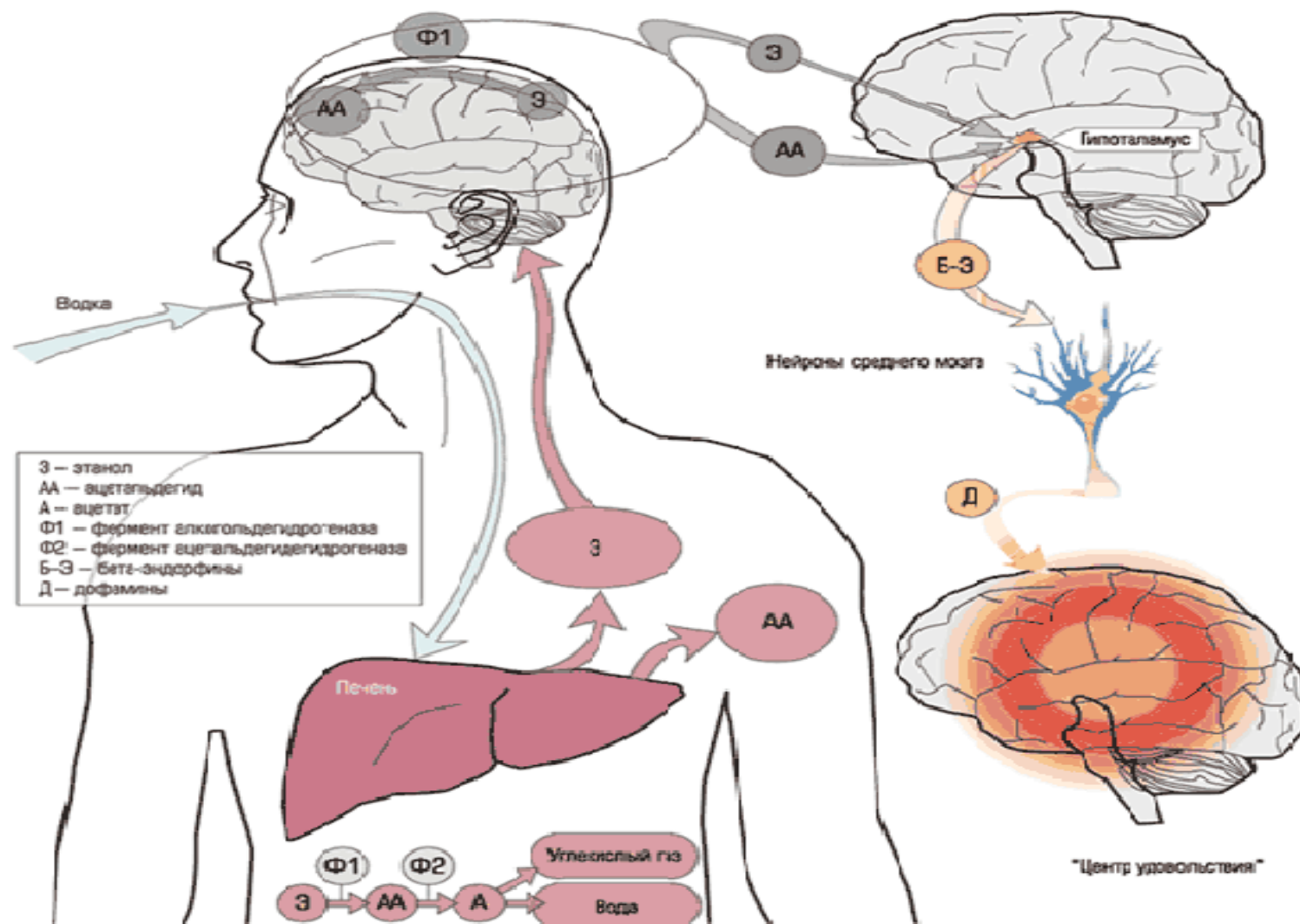


Данные: Euromonitor, Росстат

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
- Стрессовые ситуации на работе
- Дети подражают поведению взрослых
- Дети начинают потреблять алкоголь под нажимом 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:

- *абстиненция или синдром отмены* (тяжелое состояние после прекращения употребления алкоголя, сердцебиение, сильная головная боль, дискомфорт в теле, тремор, 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 запои* (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

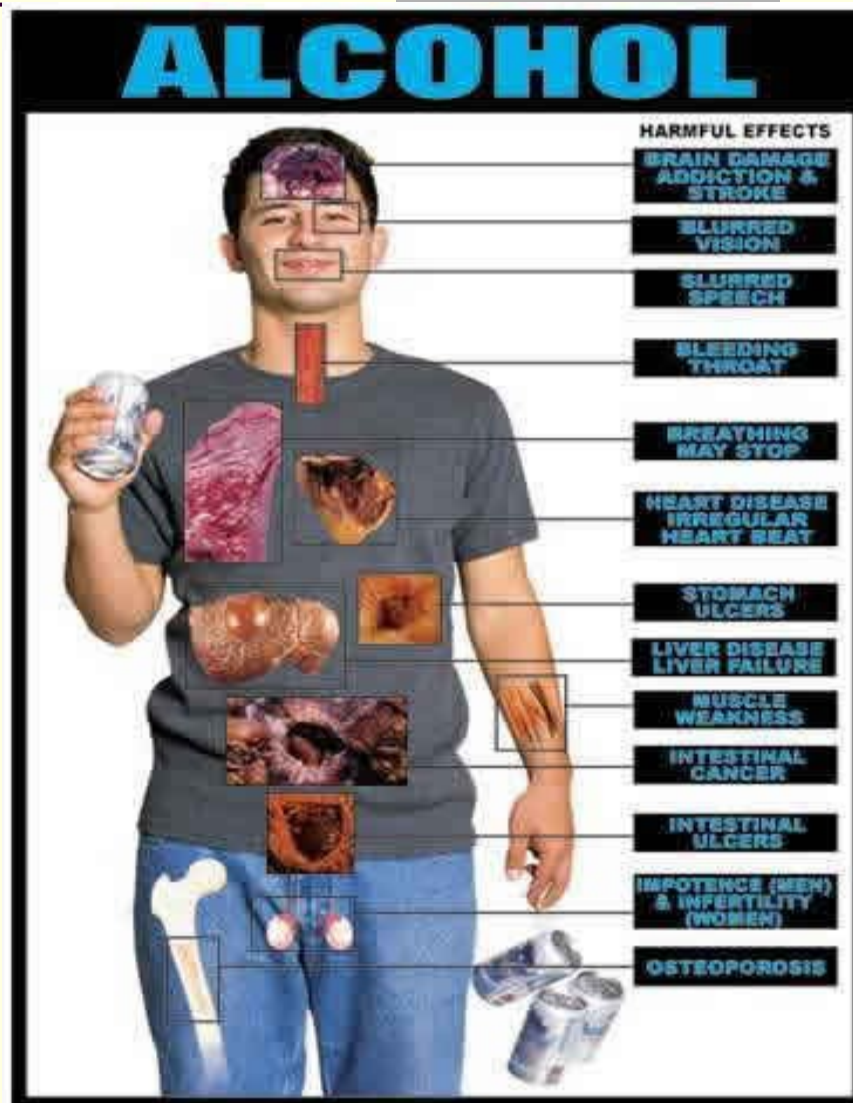


Непьющий
человек

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 этанола 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 отстаёт 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 абстиненции
- 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*