

Алкоголизм – это...

Алкоголизм можно смело назвать роком нашей цивилизации: эта болезнь смертельно опасна, однако вещества, её вызывающие, не только не подлежат запрету распространения или узкому ограничению в доступе, но всячески пропагандируются и стимулируются к продаже посредством рекламы — явной ли, скрытой ли (как правило, в популярных продуктах медиа-индустрии). Успешная реализация алкогольной продукции выгодна не только непосредственным производителям, но и властям, получающим с её помощью немалый доход в виде налогов и покорную рабочую силу, в жизненных ценностях которой алкоголь занимает главенствующие места. Конечно, никто из алкоголиков не задумывается о том, что на 99,9% их «хозяин» уверенно обеспечивает зарождение таких заболеваний, как язва желудка, цирроз печени, нарушения функционирования и состояния головного мозга и сердечно-сосудистой системы, онкология и т.п.

Алкоголизм – заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя. Сопровождается повышенной тягой к спиртному, неспособностью регулировать количество выпитого, склонностью к запоям, возникновением ярко выраженного абстинентного синдрома, снижением контроля над собственным поведением и мотивациями, прогрессирующей психической деградацией и токсическим поражением внутренних органов. Алкоголизм – необратимое состояние, пациент может только полностью прекратить прием спиртного. Употребление малейших доз алкоголя даже после длительного периода воздержания вызывает срыв и дальнейшее прогрессирование болезни.

Алкоголизм – самая распространенная разновидность токсикомании, психическая и физическая зависимость от приема этанолсодержащих напитков, сопровождающаяся прогрессирующей деградацией личности и характерным поражением внутренних органов. Специалисты считают, что распространенность алкоголизма напрямую связана с повышением уровня жизни населения. В последние десятилетия количество больных алкоголизмом растет, по данным ВОЗ в настоящее время в мире насчитывается около 140 млн. алкоголиков.

Болезнь развивается постепенно. Вероятность возникновения алкоголизма зависит от множества факторов, в том числе – особенностей психики, социального окружения, национальных и семейных традиций, а также генетической предрасположенности. Дети людей, страдающих алкоголизмом, становятся алкоголиками чаще, чем дети непьющих родителей, что может быть связано с определенными чертами характера, наследственно обусловленными особенностями метаболизма и формированием негативного жизненного сценария. Непьющие дети алкоголиков нередко проявляют склонность к созависимому поведению и образуют семьи с больными алкоголизмом. Лечение алкоголизма осуществляют специалисты в области наркологии.

Метаболизм этанола и развитие зависимости

Основной компонент алкогольных напитков – этанол. Малые количества этого химического соединения являются частью естественных метаболических процессов в организме человека. В норме содержание этанола составляет не более 0,18 промилле. Экзогенный (внешний) этанол быстро всасывается в пищеварительном тракте, поступает в кровь и оказывает влияние на нервные клетки. Максимум опьянения наступает через 1,5-3 часа после приема спиртного. При приеме слишком большой дозы алкоголя возникает рвотный рефлекс. По мере развития алкоголизма этот рефлекс ослабевает.

Около 90% принятого алкоголя окисляется в клетках, расщепляется в печени и выводится из организма в виде конечных продуктов метаболизма. Оставшиеся 10% выделяются в непереработанном виде через почки и легкие. Этанол выводится из организма примерно в течение суток. При хроническом алкоголизме промежуточные продукты расщепления этанола остаются в организме и оказывают негативное влияние на деятельность всех органов. Развитие психической зависимости при алкоголизме обусловлено влиянием этанола на нервную систему. После принятия спиртного человек чувствует эйфорию. Снижается тревожность, повышается уровень уверенности в себе, становится легче общаться. По сути, люди пытаются использовать алкоголь в качестве простого, доступного, быстродействующего антидепрессанта и противострессового средства. В качестве «разовой помощи» этот способ иногда действительно работает – человек временно снимает напряжение, чувствует себя довольным и расслабленным.

Однако прием алкоголя не является естественным и физиологичным. Со временем потребность в алкоголе увеличивается. Человек, еще не будучи алкоголиком, начинает регулярно употреблять алкоголь, не замечая постепенных изменений: увеличения необходимой дозы, появления провалов в памяти и т. д. Когда эти изменения становятся значимыми, оказывается, что психологическая зависимость уже сочетается с физической, и самостоятельно отказаться от приема спиртного очень сложно или практически невозможно.

Алкоголизм – заболевание, тесно связанное с социальными взаимодействиями. На начальном этапе люди нередко употребляют алкоголь в силу семейных, национальных или корпоративных традиций. В пьющем окружении человеку труднее оставаться трезвенником, поскольку понятие «нормального поведения» смещается. У социально благополучных пациентов алкоголизм может быть обусловлен высоким уровнем стресса на работе, традицией «обмывать» успешные сделки и т. д. Однако вне зависимости от первопричины последствия регулярного приема алкоголя будут одинаковыми – возникнет алкоголизм с прогрессирующей психической деградацией и ухудшением состояния здоровья.

Последствия употребления алкоголя

Алкоголь оказывает угнетающее действие на нервную систему. Вначале возникает эйфория, сопровождающаяся некоторым возбуждением, снижением критики к собственному поведению и происходящим событиям, а также ухудшением координации движений и замедлением реакции. В последующем возбуждение сменяется сонливостью. При приеме больших доз спиртного контакт с окружающим миром все больше утрачивается. Отмечается прогрессирующая рассеянность внимания в сочетании со снижением температурной и болевой чувствительности.

Выраженность двигательных нарушений зависит от степени опьянения. При тяжелом опьянении наблюдается грубая статическая и динамическая атаксия – человек не может сохранять вертикальное положение тела, его движения сильно нескоординированы. Нарушается контроль над деятельностью тазовых органов. При приеме чрезмерных доз алкоголя может возникать ослабление дыхания, нарушения сердечной деятельности, сопор и кома. Возможен смертельный исход.

При хроническом алкоголизме отмечаются типичные поражения нервной системы, обусловленные длительной интоксикацией. Во время выхода из запоя может развиваться алкогольный делирий (белая горячка). Несколько реже у пациентов, страдающих алкоголизмом, диагностируются алкогольная энцефалопатия (галлюцинозы, бредовые состояния), депрессии и алкогольная эпилепсия. В отличие от алкогольного делирия, эти состояния не обязательно связаны с резким прекращением употребления спиртных напитков. У больных алкоголизмом выявляется постепенная психическая деградация, сужение круга интересов, расстройства когнитивных способностей, снижение интеллекта и т. д. На поздних стадиях алкоголизма нередко наблюдается алкогольная полиневропатия.

К типичным нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта относят боли в области желудка, гастрит, эрозии слизистой оболочки желудка, а также атрофию слизистой оболочки кишечника. Возможны острые осложнения в виде кровотечений, обусловленных изъязвлением желудка или бурной рвотой с разрывами слизистой в переходном отделе между желудком и пищеводом. Из-за атрофических изменений слизистой оболочки кишечника у больных алкоголизмом ухудшается всасывание витаминов и микроэлементов, нарушается обмен веществ, возникают авитаминозы.

Клетки печени при алкоголизме замещаются соединительной тканью, развивается цирроз печени. Острый панкреатит, возникший на фоне приема алкоголя, сопровождается выраженной эндогенной интоксикацией, может осложняться острой почечной недостаточностью, отеком мозга и гиповолемическим шоком. Летальность при остром панкреатите колеблется от 7 до 70%. К числу характерных нарушений со стороны других органов и систем при алкоголизме относятся кардиомиопатия, алкогольная нефропатия,

анемия и иммунные нарушения. У больных алкоголизмом повышается риск развития субарахноидальных кровоизлияний и некоторых форм рака.

Выделяют три стадии алкоголизма и продром – состояние, когда пациент еще не является алкоголиком, но регулярно употребляет спиртное и относится к группе риска развития данного заболевания. На стадии продрома человек охотно принимает алкоголь в компании и, как правило, редко пьет в одиночестве. Употребление спиртного происходит в соответствии с обстоятельствами (торжество, дружеская встреча, достаточно значимое приятное или неприятное событие и т. д.). Пациент может в любой момент перестать принимать алкоголь, не страдая от каких-либо неприятных последствий. Он не испытывает желания продолжить пить после окончания события и легко возвращается к обычной трезвой жизни.

Первая стадия алкоголизма сопровождается усилением влечения к спиртному. Потребность в приеме алкоголя напоминает голод или жажду и обостряется в неблагоприятных обстоятельствах: при ссорах с близкими, проблемах на работе, повышении общего уровня стресса, усталости и т. д. Если пациенту, страдающему алкоголизмом, не удастся выпить, он отвлекается и тяга к спиртному временно снижается до следующей неблагоприятной ситуации. Если спиртное доступно, больной алкоголизмом выпивает больше, чем человек на стадии продрома. Он пытается достичь состояния выраженного опьянения, выпивая в компании или принимая алкоголь в одиночестве. Ему труднее остановиться, он стремится к продолжению «праздника» и продолжает пить даже после окончания события.

Характерными особенностями этой стадии алкоголизма являются угасание рвотного рефлекса, агрессивность, раздражительность и провалы в памяти. Пациент принимает алкоголь нерегулярно, периоды абсолютной трезвости могут чередоваться с единичными случаями употребления спиртного или сменяться запойми продолжительностью несколько дней. Критика собственного поведения снижена даже в период трезвости, больной алкоголизмом пытается всячески оправдывать свою потребность в алкоголе, находит всевозможные «достойные поводы», перекладывает ответственность за свое пьянство на окружающих и т. д.

Вторая стадия алкоголизма проявляется увеличением количества выпитого спиртного. Человек принимает больше алкоголя, чем раньше, при этом способность контролировать прием этанолсодержащих напитков исчезает уже после первой дозы. На фоне резкого отказа от спиртного возникает абстинентный синдром: тахикардия, повышение АД, нарушения сна, дрожание пальцев, рвота при приеме жидкости и пищи. Возможно развитие белой горячки, сопровождающейся повышением температуры, ознобами и галлюцинациями.

Третья стадия алкоголизма проявляется снижением толерантности к алкоголю. Для достижения опьянения пациенту, страдающему алкоголизмом, достаточно принять совсем небольшую дозу спиртного (порядка одной рюмки). При приеме последующих доз состояние больного алкоголизмом

практически не меняется, несмотря на увеличение концентрации алкоголя в крови. Возникает неконтролируемая тяга к алкоголю. Употребление спиртного становится постоянным, продолжительность запоев увеличивается. При отказе от приема этанолсодержащих напитков часто развивается алкогольный делирий. Отмечается психическая деградация в сочетании с выраженными изменениями внутренних органов.

Прогноз при алкоголизме

Прогноз зависит от продолжительности и интенсивности приема алкоголя. На первой стадии алкоголизма шансы на излечение достаточно высоки, однако на этом этапе больные зачастую не считают себя алкоголиками, поэтому не обращаются за медицинской помощью. При наличии физической зависимости ремиссия в течение года и более наблюдается всего у 50-60% пациентов. Наркологи отмечают, что вероятность длительной ремиссии существенно увеличивается при активном желании больного отказаться от приема спиртного.

Продолжительность жизни пациентов, страдающих алкоголизмом, на 15 лет меньше, чем в среднем по популяции. Причиной летального исхода становятся типичные хронические заболевания и острые состояния: алкогольный делирий, инсульт, сердечно-сосудистая недостаточность и цирроз печени. Алкоголики чаще страдают от несчастных случаев и чаще заканчивают жизнь самоубийством. Среди этой группы населения отмечается высокий уровень раннего выхода на инвалидность в связи с последствиями травм, органной патологией и тяжелыми расстройствами обмена веществ.

Зависимость не может касаться только «зависимого». Она становится наказанием для его родственников, разрушающим фактором для множества семей, а также «спусковым механизмом» для самого алкоголика: разрушаются все внутренние органы, а сам человек становится ведомым и психологически управляемым, эмоционально и физиологически зависимым. Его действия легко предугадать, он становится «изгоем» общества, а состояние здоровья определяется только возможностью выпить как можно больше горячительной жидкости. Однако кто виноват: наследственность или воспитание, друзья либо сам больной, стресс или работа?

Опьяняющая эйфория: почему люди начинают пить?

Низкий уровень жизни, социальные обстоятельства, нервная и напряженная работа, стрессы, скандалы в семье и на работе, проблемы личного и интимного характера – это все причины, которые могут вызывать желание «расслабиться» при помощи рюмочки, второй. Однако это вовсе не означает, что в социально неблагополучной среде все пьют. Что такое

алкоголизм, и почему он касается только определенных людей? Психологи рекомендуют рассматривать несколько основных причин, по которым некоторые люди начинают потреблять алкоголь:

1. Генетический фактор

Сегодня по ряду проведенных исследований и наблюдений, ученые пришли к выводу, что практически 75% страдающих на алкогольную зависимость – это люди с определенной генетической предрасположенностью.

В человеческом организме происходит синтез более 100 тыс. белков разного типа. И все такие процессы координируются генами. Белок определенного типа оказывает воздействие в выполнении функций определенного органа (мозг, почки, печень, и т. д.). Кора головного мозга также находится под «контролем» определенной белковой структуры. Считается, что именно здесь происходят главные импульсы и процессы, которые могут повлиять на определенном этапе жизни на зависимость от алкоголя.

Регуляция работы генов определяет физиологическую особенность индивида. Изменения между физиологической и алкогольной потребностью человека была доказана учеными на примере одного только гена. Исследования ведутся, существуют как приверженцы теории, так и ее противники. Однако на сегодняшний день стало известно следующее: корреляция происходит под воздействием гена ALDH1.

По ряду наблюдений стала видна некоторая закономерность: жители Азии часто совершенно не переносят спиртного. В их крови повышен уровень ацетальдегида (продукт расщепления этанола). В результате потребления большого количества алкоголя, происходит покраснение кожи, учащенное сердцебиение, слабость и тошнота. Именно поэтому многие жители стран Японии и Китая практически не потребляют алкогольные напитки. Ученые выявили закономерную связь между симптомами и ферментом, который принимает активное участие в метаболизме этанола – альдегиддегидрогеназа. Кодированный фермент ген — ALDH1. Токсическое воздействие ацетальдегида на организм человека не позволяет употреблять алкоголь, и это является «сдерживающим» фактором. Доказано, что некоторые национальности располагают разным количеством данного фермента и наличием видоизмененного гена ALDH1:

- у 45% японцев;
- у 53% вьетнамцев;
- у 30% китайцев;
- у 27% корейцев;

- Европейская раса – до 15%.

На развитие алкоголизма также был исследован фермент алкогольдегидрогеназа (ADH). Под его воздействием происходит перерождение этанола в ацетальдегид. Для метаболизма этанола нужны ALDH1 и ALDH4. Как показали исследования, у выходцев из Европы наблюдается зависимость между перерождением ALDH4-генов и риском заболеть на алкоголизм. До конца все процессы и факторы, которые приводят к столь печальному явлению, не изучены.

2. Психологический фактор

Стрессы, нервные напряжения, неполадки в семье, недоверие, неуверенность в своих силах и еще огромное количество причин, которые могут привести к сложнейшей психологической зависимости. Для большинства зависимых, алкоголизм – это просто желание привлечь к себе внимание. Здесь могут идти проблемы с самого детства. Невнимание родителей, отсутствие поддержки заставляют искать причины, которые заставляют обращать на человека внимание.

Можно привести пример любого ребенка, когда при любых проблемах или крике взрослых, малыш начинает плакать, жаловаться, что болит живот, голова, и т. д. Родитель обращает внимание на данный фактор, беседа переходит в более «дружественные» тона, а со временем сам родитель забывает причину конфликта, переключаясь на более «важные» особенности. Ребенок действует на уровне подсознания. И если в детстве все было сформировано в форме игры, то взрослые манипуляции куда более жесткие.

Желая привлечь к себе и своим проблема внимание окружающих, большинство взрослых людей одевают «маску страдающего». Если это сработало единожды, то такие манипуляции будут производиться и дальше. Вот только алкоголь и табак – не лучшие помощники в привлечении нужной порции внимания. Это сильные составляющие, которые воздействуют, главным образом, на кору головного мозга и нервные импульсы, вызывая сильную зависимость. Воздержание от очередной порции этанола равно физическим болям, которые очень сложно терпеть, человек перестает контролировать ситуацию, далее от него мало что зависит. Про алкоголизм в такой ситуации говорят, как о психологической травме. Однако мало кто задумывается о последствиях и причинах, которые «заставили» сегодняшнего алкоголика пристраститься к горячительным напиткам. Алкоголизм – это болезнь на уровне подсознания. Желая вылечить пациента. Необходимо изначально разобраться в причинах, которые заставляют принимать пагубное для организма решение.

3. Социальный фактор

Кто такой алкоголик для окружающих? Это больной человек, который вызывает раздражение, агрессию, жалость, тревогу, непонимание и чувство стыда. По наблюдению социологических работников, уровень алкогольной зависимости повышается с понижением социальной обеспеченности. Неблагополучная среда оказывает прямое воздействие на тех, кто не может справиться с ежедневными трудностями. Человек может бороться с проблемами год, пять, десять. Но в какой-то момент его эмоциональный «стержень» дает трещину, усталость и напряжение, которое накапливалось годами, ответственность перед родными и детьми, обязательства на работе, жизненные принципы становятся «грузом» и стрессом, который снять помогает только чувство безмятежности.

Алкогольное опьянение, как спасение. Если при постоянных нагрузках отсутствует любая поддержка, а сам человек эмоционально слаб, то под давлением общественности, которые для себя уже давным-давно приняло решение «развязывать» проблемы алкоголем, человек становится алкозависимым. Среди факторов, которые могут «подтолкнуть» к трагической ошибке, можно считать:

- Традиции. Первая – «за компанию». Когда все знакомые и друзья принимают алкогольные напитки, это не считается аморальным, неправильным. Если таким образом решаются все застолья, то человек со слабым характером не может оказывать противодействие;
- Чувство стеснения, стыда. Можно привести пример из компании молодых и неопытных подростков, которые в определенный этап своей жизни хотят казаться более взрослыми. Из компании в 10 человек на дискотеке считают 7 человек естественным выпить алкоголя для «поднятия настроения», 2 человека не представляют возможным гулять без алко-допинга, и только 1 может сомневаться по ряду личных соображений. Такая цифра варьируется, в зависимости от социального положения, обстановки в семье и личных факторов. Чувство и страх быть «не таким, как все», выделяться из общественности, идя в разрез мнению компании – это пагубный фактор для большого количества молодежи. Детский алкоголизм, как заболевание патологического характера прогрессирует в тех странах, в которых имеются военные конфликты, материальные проблемы. Решить такую проблему могут сессии, собрания, разъяснительные беседы и повышение образования среди населения;
- Желание быть более раскованным. Стеснительность – это особенность и черта характера, которая некоторым просто мешает. Сложно наладить контакт со сверстниками, сложно найти себе пару, тяжело открыться и показать все свои положительные стороны. Алкоголь «развязывает» не только язык, но и снимает чувство стеснения. Человек не учится адаптироваться к обстоятельствам без этанола, который немного

«притупляет» острые страхи и панические атаки. Все вокруг становится легко и просто, общение принимает нужный «окрас», человек забывает о своих страхах. Формирование личности – фактор, который заставляет большинство подростков и даже детей идти по примеру своих сверстников, друзей. Во внимание не берется только одно: алкоголизм – это болезнь, которая тяжело поддается лечению. Да и навряд ли друзья смогут понять алкоголика, который без спиртного не может связать и двух слов.

4. Рабочий фактор

Есть такие профессии, которые косвенно являются определенными «провокаторами» алкоголизма. Рискованная работа, которая связана с адреналином, нервным напряжением и постоянными стрессами. Поскольку у каждого человека существует свой определенный порог чувствительности и допустимой эмоциональной нагрузки, то такие профессии для каждого рассматриваются в индивидуальном порядке.

Для кого-то сложно смотреть на чужие страдания (пожарный, медсестра, врач, фельдшер). Для другого человека высокой психологической нагрузкой считаются постоянные стрессы, связанные с материальными ответственностями (бухгалтер, руководящие должности, бизнесмен, брокер, экономист). Постоянная ответственность и чувство обязательства необходимо периодически снимать. Хорошо, если работник смог найти для себя полезное занятие (спорт, йога, экстрим-прогулки, путешествия). Если же нет желания, возможности, стремления искать более сложные источники снятия напряжения, то человек прибегает к более опасным маневрам. Алкоголь и наркотики – первые «помощники». К сожалению, любые причины, которые привели к такому исходу, сложно устранимы. В зависимости от индивидуальных особенностей организма и психики человека, алкоголизм – это болезнь, которая часто становится неизлечимой.

Знать все об алкоголизме, это еще не означает уметь справиться с недугом самостоятельно. Даже врачи и ученые, которые знают все о вреде и зависимости алкоголя, могут быть в группе риска. Это заболевание, которое нейтрализует важность и ценность семейных отношений, сводит на «нет» все достижения человека, делает неважным любовь и уважение окружающих. Кроме «алкогольного помутнения» человека не интересует больше ничего.

Именно в таких ситуациях важно принимать меры родным и знакомым, которые не хотят видеть деградацию личности своего любимого человека. Статистика алкоголизма свидетельствует о таких данных:

- 50% наследственности может спровоцировать алкогольную зависимость, однако существуют остальные 50%, которые дают право выбора;
 - Риск развития зависимости крайне высок у детей и подростков 12-18 лет;
 - Социальные факторы для 70% алкозависимых являются пагубными;
 - При условии употребления спиртного родственниками и друзьями более чем 80% подросток также становится зависимыми;
 - Низкое образование также является фактором-риском для 50% населения;
 - Женщины заболевают реже, но процент излечения намного ниже, нежели у мужчин – только 10%;
 - Вред, который приносит постоянное употребление спиртного, сопряжен со смертельными заболеваниями для 80% алкоголиков;
 - Сокращение продолжительности жизни в среднем на 30-40%;
 - Развитие хронических заболеваний и генных мутаций для потомков у родителей, которые принимали и принимают спиртовые напитки, равны 70%.
- Алкоголизм и наркотическая зависимость являются проблемой современного общества, которое не только не умеет решать проблемы иначе, а даже не хочет воспринимать данную проблему, как таковую. Для большинства окружающих алкоголь – это норма, традиция, привычка, но никак не болезнь. Возможно, именно поэтому уже сегодня нужно задуматься об опасности для всего человечества, которое деградирует в дыму алкогольного опьянения.**