

«Отказаться в пользу здоровья»

A hand is shown holding a glass of amber-colored liquid, likely alcohol. The background is a dark, cracked wooden surface. A bottle of alcohol is tilted, pouring liquid into the glass. The bottle cap is lying on the surface in front of the glass.

**Неделя отказа от алкоголя
(12.06. – 18.06.)**

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Врач В. А. Евстафьева



Потребление алкоголя — это всегда риск

Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения

По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны:

- **69%** смертей от цирроза печени
- **61%** от кардиомиопатии и миокардита
- **47%** от панкреатита

Не существует безопасных доз алкоголя

Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: **безопасный градус — ноль!**





Алкоголизм - серьёзная проблема современности

До 70 % пациентов с диагнозом «алкоголизм» пристрастились к алкоголю в подростковом и юношеском возрасте - до 25 лет *(данные соц. исследований)*

Виды употребления алкогольных напитков:

- экспериментальное *(когда подросток только пробует алкоголь один – два раза)*
- эпизодическое *(если спиртное потребляется до двух раз в месяц)*
- систематическое *(более двух раз в месяц – детскими наркологами признается, как начальная стадия алкоголизма)*





Особенности молодого возраста

Молодой возраст – это время наивысшего потенциала для интеллектуального и физического развития, период формирования основных жизненных навыков, в том числе связанных со здоровьем

Изменения, происходящие на физиологическом и эмоциональном уровне, вызывают новые чувства и ощущения

Меняется поведение и отношение как к себе, так и к окружающим людям





Причины начала употребления

Психологические:

- недостаточная психологическая зрелость
- отсутствие четких жизненных ориентиров
- слабость воли
- стремление к удовольствиям и потребность немедленно получить желаемое без учета последствий
- семейный алкоголизм
- длительные конфликты в семье (*отсутствие взаимопонимания с родителями*)
- возрастные и психоэмоциональные особенности

Социальные:

- желание «не отставать» от других членов группы
- потребность повысить свой статус
- подражание «кумирам»
- желание произвести впечатление на окружающих





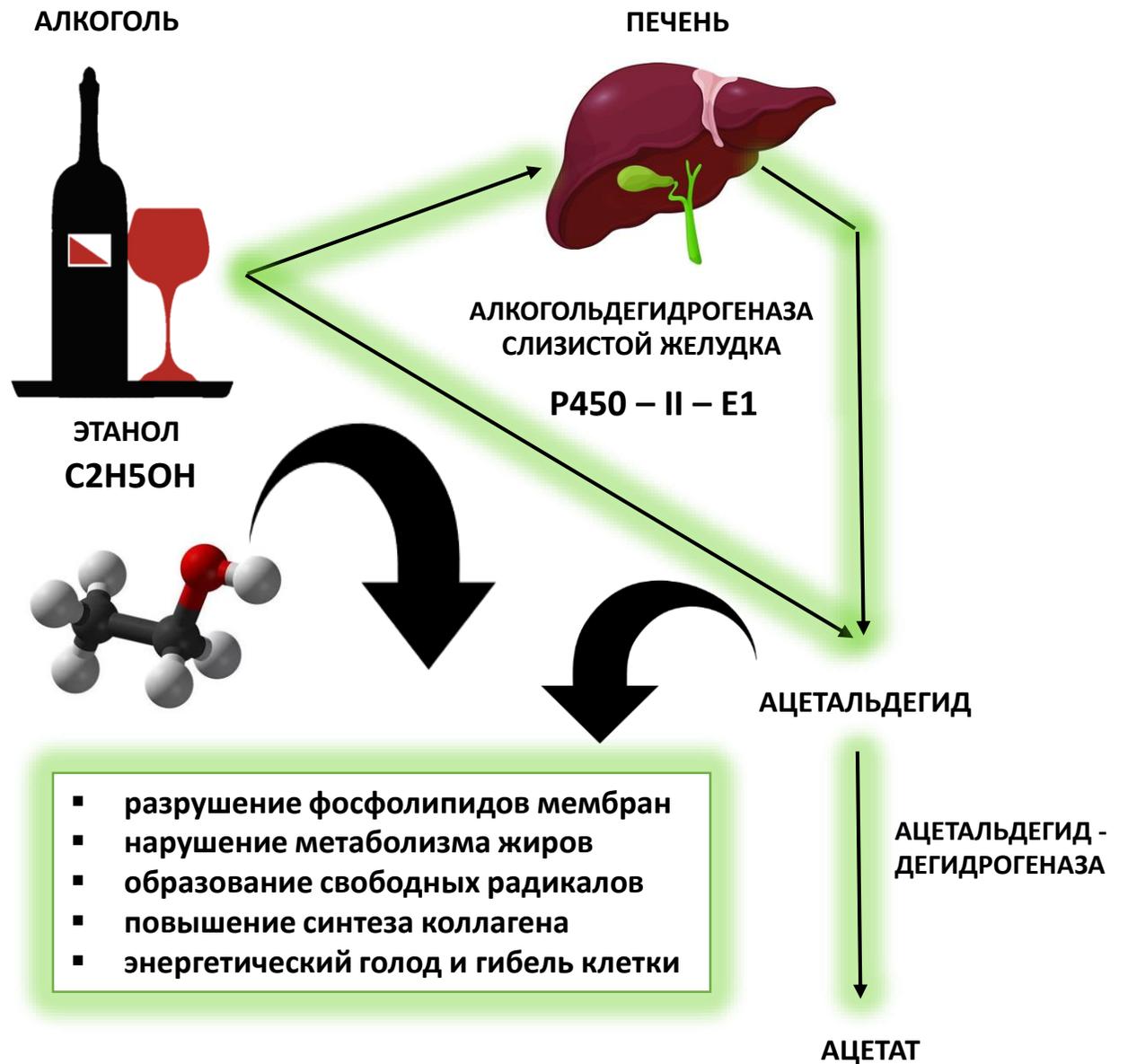
Метаболизм алкоголя и его повреждающее действие

В отличие от взрослого молодой организм крайне уязвим от воздействия этилового спирта (*алкоголя*)

Для нормального расщепления этилового спирта в организме человека вырабатывается специальный фермент – алкогольдегидрогеназа

В молодом организме его активность недостаточно выражена

Переработка алкоголя ферментами желудка и печени снижена, поэтому спирт расщепляется очень медленно





Стадии употребления алкоголя

- ❑ **I стадия** – привыкание (*до 5 – 6 месяцев*) молодой организм быстро привыкает к спиртному)
- ❑ **II стадия** – системность и повышение доз (*около года*)
Изменение поведения с развитием социопатии (*специфическое расстройство личности*):
 - частое нарушение предписаний и норм в обществе
 - повышенная агрессивность, конфликтность
 - неумение выстраивать близкие отношения с окружением
 - игнорирование обязанностей (*безответственность*)
 - неумение поддерживать длительные взаимоотношения
 - снижение терпимости и понимания
 - отсутствие чувства вины
- ❑ **III стадия** – зависимость
Сформирована психическая и физиологическая зависимость
При хроническом течении болезни появляется абстинентный синдром (*ломка, в отсутствии спиртного*)





Алкоголь и функции мозга

Мозг девушки больше подвержен влиянию алкоголя

Физиологические причины:

- опережает в развитии мозг мальчиков
- скорость обмена веществ у девочек ниже
- процент жира в организме девушки обычно выше
- вес девочек-подростков меньше
- выработка разных гормонов

Нарушения пространственной памяти приводит к сложностям:

- в управлении транспортным средством
- использовании карты
- запоминании маршрутов
- участии в том или ином виде спорта
- решении задач на логику и пространственное мышление



Алкоголь и печень

Печень - второй орган, в большей степени страдающий от алкогольной зависимости:

- разрушение печеночных ферментов
- изнуряющая работа печени
- гиперплазия (*перерождение*) печеночной ткани
- развитие токсического гепатита (*воспаление печени*)
- формирование печеночной недостаточности

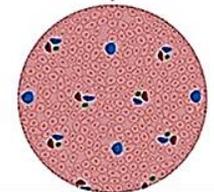
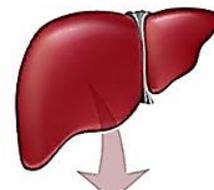
Как проявляется острый алкогольный гепатит:

- лихорадка (*t выше 37,5 °C*)
- желтуха
- болевой синдром

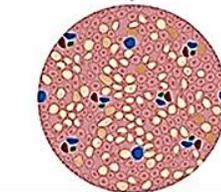
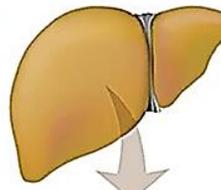
Токсический гепатит часто приводит к разрушению печеночной ткани и развитию цирроза



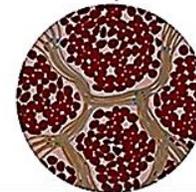
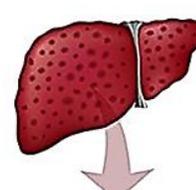
ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ



ГЕПАТОЗ



ЦИРРОЗ

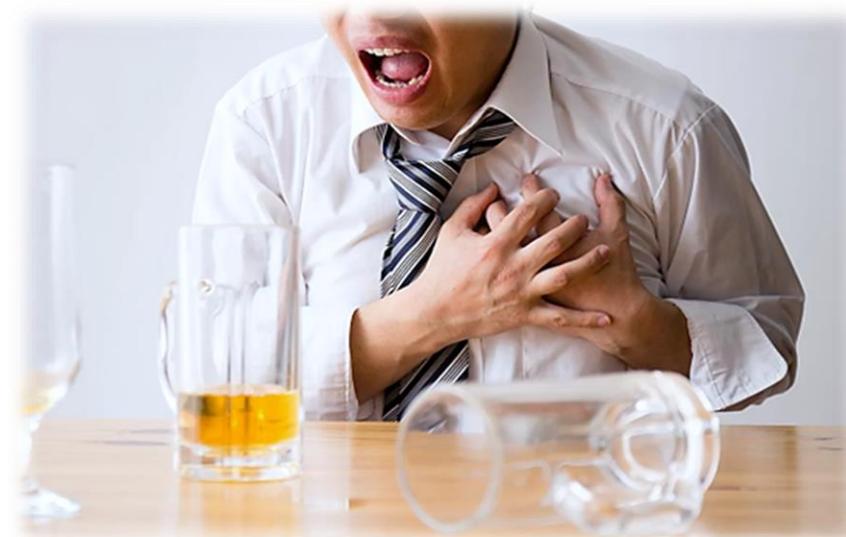




Алкоголь и сердце

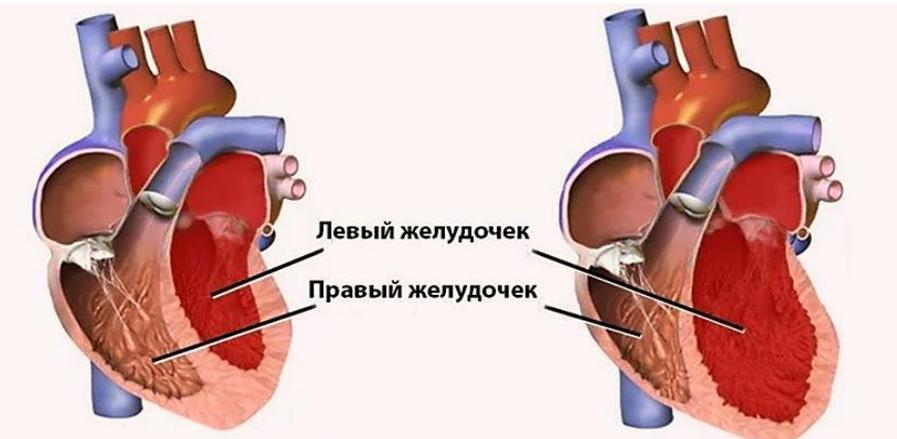
- Повреждаются ткани сердца (*миокард - мышечная ткань сердца, становится «дряхлым», теряет свою эластичность*)
- Ускоренно развивается алкогольная кардиомиопатия (*воспаление миокарда*), нарушается сердечный ритм и проводимость
- Отмечается тахикардия (*ускоренное биение сердца более 120 ударов в минуту*) с постоянной одышкой
- Возрастает артериальное давление (*выше 160/90 мм/рт. ст.*)
- Повышается вероятность развития инфаркта

Систематическое употребление алкогольных напитков приводит к развитию сердечной недостаточности с повышенным риском остановки сердца!



ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

СЕРДЦЕ С КАРДИОМИОПАТИЕЙ



Камеры расслабляются и наполняются, затем сжимаются и выталкивают

Мышечные волокна растянуты. Сердечные камеры увеличены.



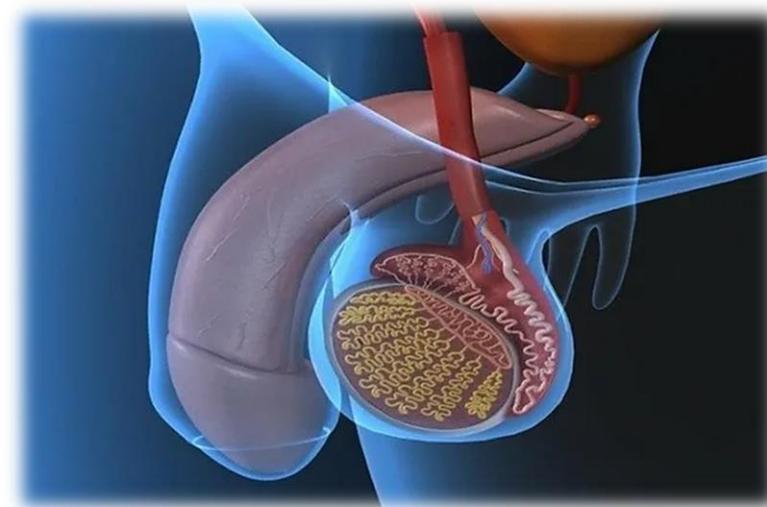
Влияние на мужской организм

Этиловый спирт купирует выработку мужского гормона тестостерона

Под воздействием алкоголя происходит периферический спазм сосудов, ухудшается микроциркуляция всех органов *(в том числе и малого таза)*

Этанол, уничтожающе воздействует на семенные канальцы *(атрофия)* снижая репродуктивную функцию

- значительно снижается качество мужской спермы
- формируется бесплодие
- угнетаются центры эрекции и эякуляции в спинном мозге *(особенно в сочетании с курением)*
- развивается эректильная дисфункция
- нарушается нормальное кровообращение в половых органах и железах
- формируется рак простаты





Влияние на женский организм

Женский организм, в отличие от мужского:

- Восприимчивее и слабее
- В большей степени подвержен вредным воздействиям окружающей среды
- Быстрее изнашивается и стареет

Злоупотребление алкоголем исключает нормальное развитие главных репродуктивных органов женщины – яичников и яйцеклеток и способствует:

- Проблемам с зачатием и вынашиванием детей
- Развитию внутриутробных патологий
- Ранней менопаузе





Алкоголь и беременность

Ощутить разрушительное влияние этанола ребенок может, еще находясь в утробе матери, если женщина употребляла спиртное в беременность!

На первом году жизни:

- мозг развивается наиболее активно
- внутренние органы функционируют в четверть силы
- этанол тормозит развитие, вызывает неизлечимые осложнения

Если ребенок испытал воздействие алкоголя в раннем детстве, риск пристрастия к спиртному во взрослом возрасте многократно увеличивается!





В период грудного вскармливания

Если выпивает кормящая женщина этиловый спирт с грудным молоком попадает в организм малыша:

- Растущая печень не способна задержать этанол
- Возникает сильная интоксикация и отравление
- Нарушается сердечный ритм
- Замедляются обменные процессы миокарда
- Сосуды спазмируются, теряют эластичность и прочность
- Угнетается развитие головного мозга
- Ухудшаются мышление, память, внимание
- Снижается активность лейкоцитов и эритроцитов
- Ухудшается снабжение тканей кислородом
- Ослабевают защитные функции организма
- Раздражается слизистая желудка
- Возникает воспалительный процесс, заболевания ЖКТ
(гастрит, язва)





Последствия злоупотребления алкоголем

1. Острый панкреатит (*воспаление поджелудочной железы*) – острые боли в животе, многократная рвота, понос
2. Острый гастрит и дуоденит (*воспаление желудка и двенадцатиперстной кишки*)
3. Снижение иммунитета (*повышение восприимчивости к бактериальным и вирусным инфекциям*)
4. Эндокринные нарушения:
 - увеличивается уровень тестостерона
 - снижается количество прогестерона
 - нарушается секреция гормонов щитовидной железы
 - развивается ожирение
 - угнетается сперматогенез
 - эректильная дисфункция, фригидность, бесплодие





Последствия алкогольной зависимости

- Нарушения процессов роста и развития *(в подростковом возрасте)*
- Поражение и недоразвитие психики
- Рождение больных детей, с врожденными уродствами
- Беспорядочные интимные отношения
- Заражение носительство и распространение ИППП *(сифилис, гонорея, гепатит В, С, ВИЧ - инфекция и пр.)*
- Несчастные случаи, суициды
- Проблемы с учебой и будущим трудоустройством
- Социально-экономические сложности
- Повышение криминогенной активности
- Увеличение численности брошенных детей и сиротства





Доврачебная помощь при алкогольном отравлении

- Уложить пьяного на бок (*при рвоте ничего не попадёт в дыхательные пути*)
- При потере сознания дать понюхать нашатырь (*если нет нашатырного спирта, сделать растирание ушей*)
- Обеспечить доступ свежего воздуха (*проветрить помещение*)
- Дать выпить тёплой воды или чая слабой заварки
- Заставить принять энтеросорбенты (*очистят кишечник от токсичных остатков*)
- Если рвота не прекращается, приложить к затылку больного холод
- Если облегчения нет, рвота с кровью или желчью, пострадавшему требуется срочная госпитализация





При алкогольном отравлении категорически запрещается

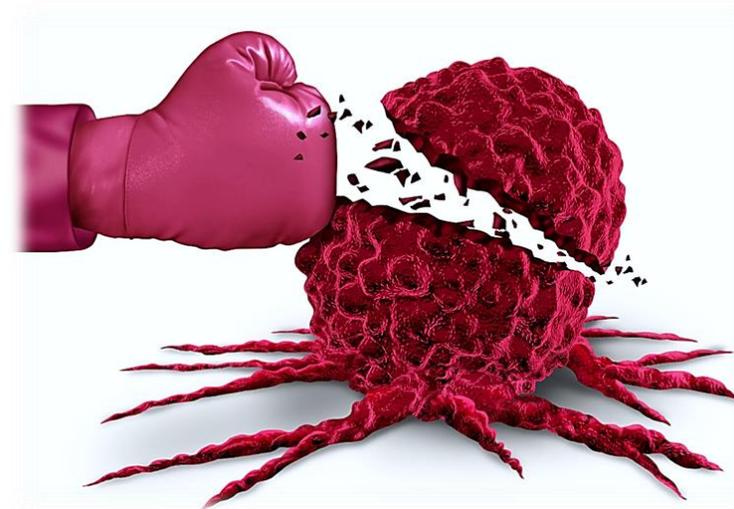
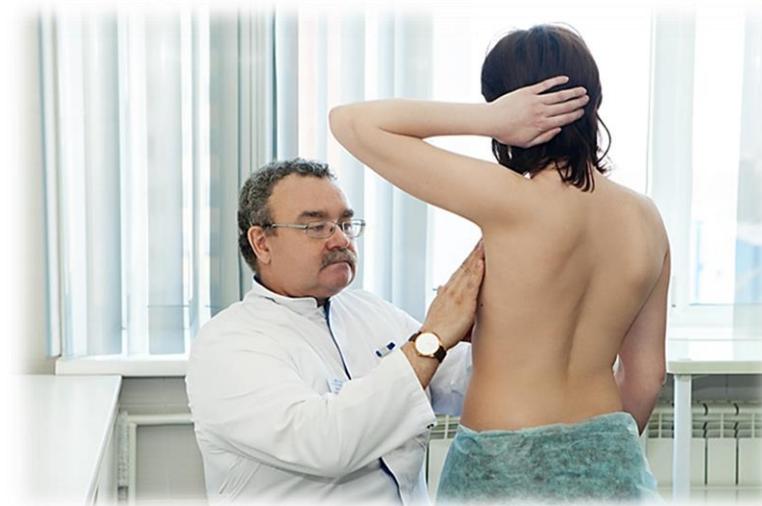
- Принимать лекарственные препараты:
 - противорвотные, антидиарейные (*тошнота, рвота, диарея – естественные реакции организма на алкогольную интоксикацию*)
 - аспирин и средства его содержащие (*вступает в реакцию с этанолом, усугубляя отравление*)
- Кофе (*дополнительная нагрузка на сердце и сосуды*)
- Газированные напитки (*усиливают транспорт токсинов по кровотоку и задерживают естественный метаболизм*)
- Сигареты и спиртное любой крепости
- Отрезвляться ледяным душем (*переохлаждение, т.к. t тела у пьяного снижена*)





Отказ от алкоголя - первичная профилактика рака

- ❑ Отказ от спиртного в подростковом возрасте снижает риск развития онкологии груди у женщин от 3 до 5,5%, в более зрелом возрасте уменьшает риск рака молочной железы **на 25%**
- ❑ Отказавшиеся от алкоголя мужчины **на 60% меньше** пьющих страдают раком простаты
- ❑ Снижение крепости потребляемого алкоголя **уменьшит** риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и др. отделов пищеварительного тракта **на 50%**





Когда необходима помощь специалиста

В современном мире вопросы выхода из состояний зависимостей находятся в постоянном обсуждении

Замалчивание проблем может стоить здоровья и жизни

Шаги к здоровью:

1. Разговор о том, что происходит и признание проблемы
2. Озвучить проблему близкому человеку *(или грамотному человеку, которому доверяете)*
3. Обращение к врачу – специалисту для получения квалифицированной помощи *(психотерапевту, психиатру, наркологу)*
4. Четкое выполнение врачебных рекомендаций, схем лечения





Как сказать «нет»?

Требуется серьезное обдумывание, психологическая устойчивость и, возможно поддержка со стороны

Важно выбрать наиболее подходящий и выгодный для Вас вариант отказа:

Спасибо, нет! Я хочу отдавать себе отчет в том, что делаю

Спасибо, нет! Мне предстоит: вести авто, заниматься с ребенком, посетить врача и пр.

Спасибо, нет! Мне надоели конфликты в семье!

Спасибо, нет! Если я выпью, то потеряю контроль!

Спасибо, нет! Я вообще не пью, не употребляю - это мой имидж!

Спасибо, нет! Это противоречит моим убеждениям, стилю религии, и пр..

Спасибо, нет! После выпивки я быстро теряю силы

Спасибо, нет! У тебя нет ничего другого?

Спасибо, нет!.....





Важно дать себе возможность:

- **Стать счастливее**
- **Быть увереннее в себе**
- **Управлять своей трезвой жизнью без чужого давления**

Благодарю за внимание!

