

Профилактика алкоголизма.

Болезнь воли.

Механизмы формирования алкогольной зависимости весьма сложны, их действие прослеживается по нескольким направлениям. Печень является барьером для этого чужеродного организму вещества: она начинает вырабатывать особый фермент — **алкоголь-дегидрогеназу**, который расщепляет этанол до вещества, получившего название **ацетальдегид**. Это лишь первый этап в цепочке расщепления алкоголя, но очень значимый. Дело в том, что ацетальдегид — сильный яд, по токсичности во много раз превышающий алкоголь. Именно он вызывает отравление организма с такими характерными признаками, как рвота, головная боль, а в дальнейшем — и похмельный синдром. Коварным свойством ацетальдегида является его способность вступать во взаимодействие с разными структурными элементами клеток, повреждая их и нарушая процессы их нормального функционирования.

Прием спиртного, в частности, провоцирует интенсивный выброс нейромедиатора **дофамина**, играющего важнейшую роль в психофизических реакциях. Это вызывает у человека радостное возбуждение, эйфорию. Но со временем употребление алкоголя так истощает запасы дофамина, что у человека теряется способность нормально проводить импульсы. Это проявляется в ощущениях слабости, вялости, эмоционального дискомфорта. Существуют и другие механизмы биохимической зависимости, но и описанных достаточно, чтобы понять, насколько серьезные органические поражения вызывает алкоголь в организме пьющего.

В НИИ наркологии давно исследуют влияние наследственности на развитие алкоголизма. По словам заместителя директора института академика РАМН И.П.Анохиной, достоверно установлено, что алкоголизм чаще развивается у выходцев из тех семей, где пьянство было привычным явлением. Наиболее предрасположены к нему люди, имеющие алкоголиков в первой степени родства — родителей, братьев или сестер, и риск заболеть алкоголизмом тем выше, чем больше родственников было вовлечено в пьянство. Большинство специалистов утверждают, что, с точки зрения физиологии, этанол одинаково влияет и на мужчин, и на женщин. Но в ходе некоторых исследований был выявлен более ощутимый токсический его эффект на женский организм, что ученые связывают с меньшими размерами тела и меньшим содержанием в нем воды, "разжижающей" алкоголь, а также специфичностью некоторых женских гормонов.

А вот что касается наследственности, то, согласно исследованиям сотрудников НИИ наркологии, женский алкоголизм опаснее мужского. Пьянство матери представляет большую угрозу для потомства, чем алкоголизм отца. Прежде всего потому, что пьющая мать может родить нездоровых в физическом и психическом отношении детей — этот доказанный факт получил у исследователей термин "алкогольный синдром плода". А в народе таких несчастных малышей с различными дисфункциями мозга и внутренних органов называют "детьми субботы". Кроме того, алкоголизм чаще наследуется от пьющих женщин, чем от пьющих мужчин. Между тем женский алкоголизм в России растет. Согласно данным комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья, в советское время на 9 пьющих мужчин приходилась 1 пьющая женщина, а сейчас это соотношение изменилось и составляет уже 6:1.

Тревожной тенденцией стало и омоложение пьянства. Вид подростка с банкой воспламеняемого рекламой "продвинутого" пива (кстати, покрепчавшего уже до 12-13°) или гремучей смеси под названием "отвертка" стал почти, что символом нашего времени. Хотя общеизвестно, что употребление спиртного детьми приводит к серьезным расстройствам их здоровья и психики и очень быстро (от 6 месяцев до 4 лет) формирует синдром алкогольной зависимости.

По словам наркологов, для исцеления алкоголика требуются как минимум два условия: во-первых, он должен признать себя больным и, во-вторых, понять, что алкоголь для него недопустим ни в каком виде. Выбор лечебных методов диктуется особенностями болезни и личностными качествами пациента. На первом этапе, как правило, проводят детоксикацию и лечат абстинентный синдром (синдром похмелья). Психотропными препаратами пытаются снять алкогольную зависимость структур головного мозга, для подавления патологического стремления к алкоголю применяют средства, вызывающие отвращение к алкоголю. Назначают также общеукрепляющие препараты.

Широко используются методы имплантации ("вшивания") препаратов эспераль, торпедо, антабус, блокирующих второй фермент печени, который нейтрализует продукты распада алкоголя. Прием спиртного в этих случаях вызывает тяжелейшую токсическую реакцию, что и удерживает больного от его употребления. Хотя жизнь показывает, что в наиболее тяжелых случаях алкоголиков в их тяге к спиртному не останавливает даже страх смерти.

Можно ли доверять широко рекламируемым сегодня различным "безвредным натуральным препаратам"? – К сожалению, специалисты в своей практике пока не наблюдали ни одного человека, которого с помощью таких средств вылечили от алкоголизма. Биологически активные добавки, фитопрепараты можно применять только в качестве дополнений к медикаментозному курсу лечения. В этом качестве некоторые из них (например, фолиум-2000, пропротен) весьма действенны.

Однако, как бы ни был высок эффект лечения абстинентного синдрома, оно не избавит от алкогольной зависимости без второго этапа лечения, когда применяются различные психотерапевтические методы. Среди них следует назвать, в частности, **гипнотерапию**, когда врач вводит пациента в состояние транса или в гипнотический сон, во время которого он дает установки на воздержание от спиртного. Распространен метод **кодирования**, когда без применения медикаментов устанавливается отрицательный условный рефлекс на употребление алкоголя. Аналогично действие **условно-рефлекторной терапии**, заключающейся в приеме алкоголя непосредственно перед рвотной реакцией, провоцируемой специальным препаратом. Однако сейчас, при широком распространении таких методов, иногда случается, что не очень квалифицированная антиалкогольная кодировка может блокировать и другие важные в эмоциональном и творческом аспектах жизненные устремления человека. Вот почему в последнее время вызывают большой интерес такие методы освобождения от химических зависимостей, как **гештальт-терапия, холотропное дыхание нейролингвистическое программирование, психоанализ, йога-терапия**. Они способствуют выработке естественных эндорфинов, что делает ненужным употребление искусственного допинга.

Но никакое лечение не даст результата, если человек не восстановит своего социального статуса и тех отношений с окружающими, которые были у него до болезни. Вот почему необходим этап реабилитации. Здесь важно участие человека в работе различных антиалкогольных клубов, сообществ и групп самопомощи, где он найдет единомышленников из тех, кто сумел преодолеть алкогольную зависимость и вновь обрел чувство собственного достоинства и интерес к жизни. Одно из таких объединений — сообщество "Анонимные алкоголики" с их программой "12 шагов". Если программа "12 шагов" пришла к нам из Америки, то всероссийское объединение клубов **"Оптималист"** строит свою деятельность на чисто российской идее, положенной в основу **метода психологического самопрограммирования**, разработанного кандидатом биологических наук Г.А.Шичко.

Алкоголизм — это болезнь воли, ведь пьющие перекалывают ответственность за свое благополучие и даже жизнь на близких, искусно манипулируя их чувствами. Они способны обвинять всех в своих бедах, лишь бы заполучить спиртное или средства на его приобретение. Поэтому всякую попытку к лечению близкого человека следует начинать, обратившись за советом к врачу-наркологу, психотерапевту или в антиалкогольную организацию. Только

убедив больного старательно выполнять рекомендации специалистов, можно ожидать желаемого результата.

В начале первой мировой войны император Николай II запретил продажу водки и других крепких напитков. Политика ограничений проводилась и в первые годы Советской власти. В результате в 1910-1940 гг. России была одной из самых трезвых стран, занимая по потреблению алкоголя 60-70-е места в мире.

В застойное "запойное" время потребление чистого алкоголя на душу населения дошло до 11,3 л в год (1980 г.). В перерасчете на водку это составляло 55 бутылок на каждого человека, включая детей. Во время горбачевского "сухого" закона продолжительность жизни мужчин возросла на 3, а женщин – на 2 года.

В 1994-1996 гг. Россия вышла на потребление 14-16 л, в 2 раза превысив опасный для здоровья показатель (по данным ООН, он составляет 8 л). По мнению экспертов, при потреблении 20 л алкоголя на душу населения в год начинается распад государства и полная деградация общества.

По данным Минздрава, в России 2 млн. больных алкоголизмом. Эксперты считают эту цифру заниженной в несколько раз.

Результаты опроса, проведенного monitoring.ru, показали, что в виде пива мужчины потребляют 35 % всего алкоголя, а женщины – 41 %.

Алкоголь за счет своей высокой калорийности способствует ожирению: в стакане пива содержится 53,2 ккал, в рюмке (60 мл) крепленого вина – 61,6 ккал, в стопке (30 мл) водки или коньяка – 64,6 ккал.

Для здорового человека считается безвредной доза спиртного, содержащая 11 г чистого алкоголя. В 0,5 л крепкого пива содержатся 2 такие дозы, в бутылке легкого вина (0,75 л) – 6-7 доз, в бутылке крепкого вина – 10-11 доз, в бутылке водки (0,5 л) – 14 доз. 15 доз алкоголя в неделю создают риск алкоголизма для здорового мужчины, а для женщин опасны 10 доз в неделю.