



О том, как снизить потребление алкоголя, злоупотребление которым ведет к заболеваниям и смертности, рассказал главный врач Областной наркологической больницы, кандидат медицинских наук, главный нарколог Уральского федерального округа Антон Поддубный.

— Антон Владимирович, что происходит с организмом при употреблении спирта и спиртосодержащих напитков?

— Нет ни одного органа, который не подвергнулся бы воздействию этанола или, более знакомый термин, этилового спирта. То, что он является ядом – достоверный факт. При отравлении алкоголем, деятельность всех органов организма в стрессовом режиме направляется на выведение спирта – C_2H_5OH – путем его разложения и выведения. Продукты метаболизма, кстати, тоже являются ядовитыми. Рвотный рефлекс – это первая реакция организма на отравление – связан с защитной функцией организма: максимального и быстрого освобождения от отравляющего вещества.

Этанол воздействует на все органы, но прежде всего, на органы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ): печень, поджелудочную железу, желудок, 12-перстную кишку, весь кишечник. А также – на сердечно-сосудистую систему. Если спирт концентрированный, 96-процентный, то он проявляет дубильные свойства, что пагубно влияет даже на кожу. Вообще, этанол начинает всасываться уже в полости рта. И по ходу его движения в организме происходит отрицательное воздействие на все органы.

БОЛЕЗНЬ ИЗ РЮМКИ

— Как алкоголь влияет на развитие заболеваний, в том числе онкологических?

— Существует огромное количество болезней, причиной которых является алкоголизм, но, как правило, с симптомами проблем с ЖКТ, сердечно-сосудистой системы пациенты обращаются в обычную клинику, а не в специализированную наркологическую службу. Коллеги кардиологи и гастроэнтерологи говорят о заболеваниях, которые часто связаны с хроническим злоупотреблением алкоголем. Например, жировой гепатоз печени, панкреонекрозы, миокардиты и другие – эти заболевания могут привести к смерти. И если ставится посмертный диагноз кардиомиопатия, она, скорее всего, вызвана злоупотреблением алкоголем. Но «шифруется», как сердечно-сосудистое заболевание.

Отмечу, хроническое, то есть ежедневное, систематическое употребление алкоголя длится не один месяц, а годы. До наркологии такие пациенты не доходят, они не осознают, что у них есть проблемы с алкоголем, не признают себя больными. Хотя именно им показано обращение к наркологам за консультацией, чтобы сократить частоту употребления алкоголя и в результате отказаться от него.

Большое количество ДТП со смертельным исходом связано с нахождением человека в алкогольном опьянении за рулем. А сколько совершается преступлений, когда в пьяном угаре одни люди наносят другим увечья, которые приводят к смерти. Алкоголизм – это социальная болезнь, которая приводит к смерти и других.

ЕСЛИ ЗАСТОЛЬЕ НЕИЗБЕЖНО!

– Как избежать интоксикации и отравления?

– Если человек редко употребляет алкоголь, то риски возникновения отравления и интоксикации у него невысоки. Взрослые обычно отдают себе отчет и способны критично оценивать свое состояние. Если говорить о подростках, молодых людях, то они физически еще не знают коварных свойств алкоголя и не могут контролировать себя в компании. При признаках отравления (психическая расторможенность, нарушение координации движений, замедленные реакции, бессвязная речь, спутанность сознания) окружающие могут помочь максимально освободить организм от алкоголя в желудке: вызвать рвоту, провести общие мероприятия, чтобы вывести отравляющее вещество, дать большой объем жидкости, сорбент. Если состояние человека тяжелое, он утратил способность передвигаться, потерял сознание, то, конечно, надо вызывать скорую медицинскую помощь. Это состояние, которое угрожает жизни человека, и только медицинская бригада может грамотно оказать помощь этому гражданину.

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

– Как развивается алкогольная зависимость?

– Если у человека родители страдали алкоголизмом, это еще не значит, что человек подвержен этой болезни. Но предрасположенность есть. Это достоверный факт. Риски приобрести алкогольную зависимость более высокие.

Когда человек пьет долгий период, тогда и развивается алкогольная зависимость. Это происходит, когда спиртное является единственным способом снять напряжение, замещает способ отдыха. Постепенно человек начинает пропускать работу, приобретает асоциальный внешний вид, когда уже окружающие пытаются ограничивать его в употреблении алкоголя.

Как говорят: «Каждый человек когда-нибудь перестает употреблять алкоголь. Некоторым удастся сделать это при жизни».

Сегодня много открытой информации о развитии алкоголизма. Но каждый считает, что с ним этого не произойдет. Когда окружение говорит, что у человека есть проблемы с алкоголем, он не соглашается с этим. Говорит, что справится сам – завтра, с понедельника, после праздника, с первого числа и так далее. Постоянно оттягивает момент начала лечения.

К процессу зависимости приводит, например, и «офисная пьянка», когда люди ждут пятницы, чтобы пойти с коллегами выпить. Это тоже серьезный момент, о котором стоит задуматься. Люди с понедельника обсуждают, как похмелялись в пятницу-субботу. Потом доживают до вторника-среды и начинают обсуждать, куда пойдут в пятницу. Так алкоголь принимает в жизни непосредственное участие. Если задуматься, то в таком колесе крутится огромное количество коллективов.

ВОЗВРАЩЕНИЕ

– Можно ли вылечить от алкогольной зависимости и вернуть здоровье?

– Когда у человека болит сердце, он идет к кардиологу. Когда есть проблемы с алкоголем, нужно идти к наркологу.

Хорошая новость состоит в том, что если прекратить постоянное токсическое действие этанола, то через промежуток времени организм сам начнет восстанавливаться и возвращаться в первоначальное состояние. Этот период может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Врачи-наркологи помогут прожить этот период легче. Во-первых, с помощью психофармакотерапии. Во-вторых, помогут восстановить внутренние органы и функции организма с помощью препаратов. В-третьих, помогут научиться жить и радоваться без алкоголя. Важно перестать замещать алкоголем возможность трезвого отдыха, как будто нет больше радости ни в чем, кроме как поднять рюмку, бокал или стакан. Употребление алкоголя не синоним отдыху.

В случае алкогольной зависимости только профессионалы смогут помочь человеку вернуться к здоровому образу жизни и быть по-настоящему счастливым.