

Інформаційне повідомлення «Факти про алкоголь та наслідки його вживання»

Що називають алкоголем?

Алкоголь — це летюча прозора рідина, що має своєрідний пекучий смак. За своїми фармакологічними властивостями (наприклад, здатність пригнічувати центральну нервову систему (ЦНС)) є близьким до барбітуратів. Алкоголь є складовою частиною різних алкогольних напоїв.

Яку дозу алкоголю називають стандартною?

Міжнародна стандартна доза алкоголю дорівнює приблизно 10 г абсолютного етилового спирту, тобто 1 стандартна доза містить:

330 мл пива

100 мл вина

25 мл горілки чи коньяку

Чи можливе безпечне вживання алкоголю?

Так, але ця безпека відносна. Таке вживання алкоголю називається «керованим». Для дорослих людей, які надмірно (тобто ризиковано) вживають алкоголь, були встановлені наступні межі відносно безпечних доз вживання алкоголю:

1. Для чоловіків не більше, ніж 14 стандартних доз на тиждень і не більше 3 доз за один день.
2. Для жінок не більше 9 стандартних доз на тиждень і не більше 2 доз за один день.
3. Не менше 2 днів на тиждень без алкоголю.

Важливо розуміти, що у житті бувають випадки, коли одна-дві дози алкоголю вже забагато – за кермом, під час вагітності, прийманні ліків, за наявності алкогольної або наркотичної залежності, під час індивідуального несприйняття алкоголю. Важливо зазначити, що вищезгадані рекомендації не стосуються людей, які мають алкогольну залежність, а також дітей та підлітків.

Що означає ризикове вживання алкогольних напоїв?

Це означає вживання алкогольних напоїв понад 6 стандартних доз на день. Ніколи не пийте більше 5 доз алкоголю в день, намагайтесь не вживати алкогольні напої принаймні 3 дні на тиждень.

Які існують фактори ризикового вживання алкоголю?

- ✓ Невисокі та худенькі люди швидше п'яніють, тому вживання алкогольних напоїв дитиною чи підлітком завжди є ризиком.
- ✓ При вживанні однакової кількості алкоголю жінки п'яніють швидше та сильніше, ніж чоловіки, тому що жіночий організм має менше води та певні особливості ферментативної системи.
- ✓ Стан сп'яніння настає швидше, якщо людина вживає алкогольні напої на порожній шлунок.
- ✓ Газовані напої, що містять алкоголь, швидше всмоктуються у кров, що призводить до швидшого сп'яніння.

- ✓ Щоб нейтралізувати 700 – 900 мл 40% алкоголю, організму потрібно 24 години. У цей час всі інші функції печінка «залишає» на другому плані, пріоритет надається боротьбі з алкоголем. Коли печінка переробляє вчорашню дозу алкоголю, а людина продовжує вживати, справи погіршуються. Якщо така поведінка людини повторюється — виникає ризик потрапити в алкогольну залежність.
- ✓ Ступінь сп'яніння залежить від швидкості, з якою людина вживає алкогольний напій.

Що відбувається в організмі людини в результаті вживання алкоголю?

Коли ви п'єте алкогольний напій, приблизно 20% алкоголю потрапляє в кров через стінки шлунку. На відміну від інших видів їжі, алкоголю не потрібно перетравлюватися. Решта 80% алкоголю засвоюється через шлунок та кишковий тракт і потрапляє в кров. Алкоголь потрапляє в кров із достатньою швидкістю, тому вже за кілька хвилин його можна знайти в усіх сполучних тканинах, органах і секретії організму. Кров дуже швидко поглинає алкоголь через шлунок і кишковий тракт. Тіло, сприймаючи алкоголь як отруйний препарат, вважає за необхідне його нейтралізувати. При цьому печінка виконує в цьому головну роль. Через безліч кровоносних судин алкоголь потрапляє в мозок. Саме таким чином починається прояв *гальмівного ефекту алкоголю*. Саме так, гальмівного, а не стимулюючого. Насправді, стимулюючий ефект алкоголю є оманливим. Наш мозок можна умовно поділити на три частини: *зовнішня, глибока, найглибша*. Зовнішня частина першою піддається впливові алкоголю, тут є наші так звані «гальма». Алкоголь послаблює їх, і тому ми відчуваємо себе щасливими, розкутими, насмілюємось говорити та робити те, що в звичайному стані не зробили б. Якщо людина випиває більше, алкоголь впливає на глибоку зону мозку, де знаходиться наше «кермо» — центральне відділення, яке керує роботою м'язів. Координація рухів на цій стадії вживання алкоголю настільки порушується, що примушує нас реагувати на зовнішні подразники з деяким запізненням. Погіршується розумова та фізична діяльність людини. Якщо випити надто багато, алкоголь досягне найглибшої зони. Ця частина мозку здійснює контроль за життєвими функціями організму (дихання та кровообіг), які людина не може контролювати.

Як довго та яким чином алкоголь виводиться з організму людини?

У нормі з організму людини середньої ваги алкоголь виводиться зі швидкістю приблизно 10 г на годину, здебільшого за рахунок окислення. Порівняно невелика частина алкоголю (близько 10%) виділяється через нирки і легені у незмінному вигляді, ще менше — через потовиділення та повітря, що видихається.

Що таке алкогольна залежність?

Алкогольна залежність — це хронічна хвороба, яка проявляється в психологічній та фізичній залежності від алкоголю. Людина відчуває потребу в алкоголі, втрачає контроль над кількістю випитого алкоголю та над ситуацією. Алкогольна залежність призводить до виникнення соматичних (фізичних), психологічних та соціальних проблем.

Які існують фактори ризику розвитку алкогольної залежності?

- ✓ Тривале вживання алкоголю (5 років поспіль). Алкогольна залежність розвивається у 10 – 15% людей, які зловживають алкоголем.
- ✓ Більше 6 стандартних доз алкоголю на день.
- ✓ Наявність алкогольної залежності у близьких родичів.
- ✓ Низька кількість алкогольдегідрогеназів в організмі людини (ферментативна слабкість).
- ✓ Відсутність життєво корисних навичок: вміння вирішувати проблеми, конструктивно розв'язувати конфлікти, відстоювати власну позицію, контролювати власні емоції тощо.

Чи можливе помірне вживання алкоголю після лікування від алкогольної залежності?

Так, але через деякий час симптоми алкогольної залежності повертаються. Здатність контролювати кількість вживання алкоголю втрачається на все життя. Але людина може жити повноцінним здоровим життям без алкоголю.

Чи правда, що люди, залежні від алкоголю, це здебільшого «вуличні волоцюги»?

Ні. Здебільшого це люди соціально збережені, які мають сім'ю та працюють. Але алкогольна залежність поступово може привести людину до соціальної дезадаптації та проблем, пов'язаних зі здоров'ям або до позиції особистої повної тверезості.

Чи можна випити трохи горілки для зняття зубного болю, перш ніж іти на прийом до стоматолога?

Не варто. Можливо, це і зменшить біль та страх, але алкоголь розріджує кров, що може призвести до ускладнень під час видалення зуба.

Чи поліпшує алкоголь травлення?

Ні. Алкоголь запалює та пошкоджує слизові оболонки, порушує роботу стравоходу, ускладнює всмоктування їжі, крім того, негативно впливає на функції органів, від яких залежить правильний процес травлення.

Чому людина, як правило, не звертає уваги на проблеми, які виникають на етапі зловживання алкоголем?

На першому етапі зловживання, здебільшого, не настає погіршення стану здоров'я. Можуть лише з'явитися ознаки інтоксикації (отруєння) організму та похмілля. Однак, ця недуга в нашому суспільстві не викликає осуду, тому мало хвилює людину. Інакше кажучи, погане самопочуття після надмірного вживання алкоголю, як правило, вважається прийнятним, яке людина не сприймає як сигнал небезпеки щодо можливої появи алкогольної залежності.

Які наслідки зловживання алкоголем жінкою?

Жіночий організм чутливіший до алкоголю через біохімічні властивості. До того ж, вживання алкогольних напоїв жінкою часто носить емоційний характер. Ці фактори підвищують ризик появи алкогольної залежності. Остання може супроводжуватися наступними наслідками: порушується менструальний цикл, зменшується імовірність завагітніти, підвищується ризик викидня, втрачається свіжість та еластичність шкіри (особливо на обличчі), характерні часті перепади настрою.

Чи може підліток стати залежним від алкоголю?

Так. Цьому сприяє ранній досвід вживання алкоголю, що призводить до уповільнення процесів росту та розвитку; вживання алкогольних напоїв з метою покращити емоційний стан; невміння протистояти впливові з боку інших в ситуаціях пропозиції.

Чи корисне вино для серцево-судинної системи?

На сьогоднішній день не існує доказів щодо корисного використання алкогольних напоїв, в тому числі і вина, на організм людини. Всесвітня організація охорони здоров'я у своєму зверненні до лікарів усіх фахів виступила за недопустимість рекомендувати пацієнтам алкоголь.

Чи є алкоголь зігріваючою речовиною?

Ні, але алкоголь на короткий час дає відчуття тепла, яке викликане надходженням теплої крові з організму до розширених судин. Розширені кровоносні судини пришвидшують обмін тепла з навколишнім середовищем і тим самим його втрату. Охолоджена кров повертається до внутрішніх органів, порушуючи при цьому їх функції. Звідси і часті простуди. Вживання алкоголю більше охолоджує організм, ніж зігріває його через підвищення периферичної циркуляції крові.

Чи посилює алкоголь апетит?

Легке відчуття голоду провакують тільки міцні алкогольні напої і в невеликій кількості (*див. інформацію про дози*). Але, враховуючи дію алкоголю, яка проявляється в уповільненні обмінних процесів і порушенні всмоктування, людина може з'їсти більше, але зі значно меншою користю для здоров'я.

Чи можна випити велику кількість пива без ризику для здоров'я?

Деякі молоді люди вірять в це, але правда полягає в тому, що 330 мл пива, 100 мл вина та 25 мл горілки містять однакову кількість алкоголю. Тому немає значення який саме алкогольний напій вживає людина, важливим є кількість і частота його вживання.

Чи можуть алкогольні напої, а саме слабоалкогольні, вгамовувати спрагу?

Якщо людині хочеться пити, будь-який прохолодний напій допоможе їй подолати це неприємне відчуття. Але разом з цим алкоголь виводить воду з організму, тому спрагу алкогольні напої не вгамовують, а навпаки — підсилюють.

Які проблеми зі здоров'ям може викликати зловживання алкоголем?

Часті простудні захворювання, погіршення захисних реакцій, захворювання печінки, передчасне старіння, кровотеча, захворювання шлунку та кишечника: пронос, запалення підшлункової залози; різні неврологічні розлади: тремтіння кінцівок рук, погіршення тактильних відчуттів, ходи, пам'яті; кардіологічні розлади: послаблення серцевих м'язів, серцева недостатність, порушення зсідання крові; болі в стопах, авітаміноз, зниження сексуальної потенції у чоловіків та інше.