

**«Нет ни одного органа в человеке, который бы не страдал от приема алкоголя. Ни одного!»**

*Последние несколько лет в России наблюдается устойчивый тренд на снижение количества больных алкоголизмом. Среди причин, способствующих снижению заболеваемости, эксперты называют ограничение на продажу спиртного и пропаганду здорового образа жизни. Однако еще рано радоваться — несмотря на снижение общего количества больных, после пандемии впервые за десять лет выросло количество алкогольных психозов. Главный внештатный специалист - психиатр-нарколог Минздрава Свердловской области Олег Забродин рассказывает о вреде алкоголя, его связи с онкологическими заболеваниями и делится лучшими способами профилактики алкоголизма.*

**- Олег Валентинович, ни для кого не секрет, что алкоголь негативно влияет на организм. Но какие заболевания развиваются в первую очередь у человека употребляющего?**

— Основное заболевание, которое возникает у человека от приема алкоголя, - это алкоголизм, конечно. И это серьезное заболевание, которое, к сожалению, у нас в России является достаточно распространенным. Один из его специфических симптомов - это так называемая анозогнозия — отрицание факта заболевания. Если человек, принимая алкоголь, испытывает ощущение, что он злоупотребляет, и при этом испытывает чувства жалости к себе, к своим внутренним органам, — этот человек еще не безнадежный.

Если мы вспомним курс органической химии, то алкоголь - это растворитель, то есть вещество, которое растворяет жиры, как ацетон, или эфир. Наша центральная нервная система состоит на 99% из жира. Поэтому мы и видим симптомы начинающегося алкоголизма в виде нарушения основных корковых функций: снижение критики к приему алкоголя, развитие таких черт, как необязательность, ухудшение настроения, нарушение сна.

Очень много других органов тоже содержат в себе жировую ткань, поэтому и они страдают. В первую очередь это сердце, поджелудочная железа, печень.

Если человек принимает алкоголь, он получает алкогольную миопатию, нарушение деятельности сердечной мышцы за счет того, что снижается количество энергетических продуктов — того же самого жира.

От воздействия алкоголя разрушается поджелудочная железа — очень нежный орган, потому что она не имеет какой-то определенной структуры,

огромного мышечного каркаса и костной ткани. Она просто погибает после энного количества выпитого алкоголя.

Еще, конечно же, печень — самый страдающий от алкоголя орган. Печень страдает, потому что через нее проходит и очищается вся кровь, в том числе и та, в которой находится алкоголь. В норме в этом органе нет жира. Там жир появляется уже в той стадии, когда происходит дистрофия, нарушение печёночной ткани и патологический обмен жиров. Соответственно активизируются панкреатиты, панкреонекрозы, алкогольные гепатиты через жировую дистрофию, через фиброз и, как конечный итог жизни печени - цирроз.

Цирроз, к сожалению, вещь уже неизлечимая, и единственный способ спасти человека — сделать пересадку доли печени для того, чтобы она могла снова прижиться в организме и начать свою очищающую функцию.

В общем, нет ни одного органа в человеке, который бы не страдал от приема алкоголя. Ни одного.

**- Существует ли безопасная доза алкоголя или даже в малых количествах алкоголь вреден, и лучше от него вообще отказаться?**

- Чем моложе человек, тем меньшая доза может привести к токсическим последствиям. Фермент, который начинает расщеплять алкоголь, формируется где-то к двадцати одному году. Я категорически не рекомендую лицам моложе этого возраста принимать алкоголь в любых количествах.

Эксперты Минздрава РФ говорят, что максимальная условно-безопасная доза крепкого алкоголя это 20-30 грамм. Такое количества спирта содержится в бокале вина или банке пива. Это считается допустимым безвредным количеством алкоголя, которое может человек употребить.

**- В последние годы очень сильно выросла заболеваемость онкологическими заболеваниями. Может ли способствовать употребление алкоголя развитию онкологии?**

— Одна из теорий возникновения онкологических расстройств - снижение иммунитета. Алкоголь, в свою очередь, нарушает работу нейромедиаторной системы. Это механизм регулирования высшей нервной деятельности — возбуждения, торможения.

Что возникает при перевозбуждении, при избыточной эмоциональной нагрузке или интеллектуальной нагрузке? Снижение иммунитета. Для того, чтобы восстановить эту функцию, нужно отдохнуть, но никак не принимать алкоголь, потому что это ловушка. Поскольку алкоголь подавляет иммунитет

за счет воздействия на нейрогуморальные процессы, то да, в ряде десятков других факторов алкоголь может влиять на возникновение онкологии.

**- Существуют ли меры профилактики алкоголизма? Может, улучшать культуру потребления алкоголя или полностью запретить спиртное?**

— Оба варианта слишком маргинальные. Нужно больше рассказывать людям о вреде алкоголя. Ну, и ограничивать его продажу в разумных пределах, как это происходит сейчас в нашей стране.

Полностью запретить употребление алкоголя невозможно, поскольку старыми корнями алкоголь уходит в нашу более чем трехсотлетнюю историю употребления.

В первую очередь нужно сокращать количество алкоголя, реализуемое в детской и женской среде. Потому что эти группы населения наиболее уязвимые и больше страдают от последствий употребления.

**- Как убедить людей отказаться от употребления? Проводить больше профилактических мероприятий с детьми в школах?**

— Я считаю, что самый лучший способ — замещение распития алкоголя другими, более активными занятиями. Вот, например, недавно наш Президент говорил об этом. У нас огромное количество спортивных объектов, которые могли бы работать, ну, если не круглосуточно, то как минимум в три смены. Это школы с их спортивными площадками и спортивными залами.

Занятие спортом, здоровый образ жизни должны если не навязываться, то очень активно предлагаться сегодня в обществе, потому что другого способа вытеснить алкоголь не существует.

Главное, что психологический эффект практически тот же самый, что и при опьянении — выброс эндорфинов и хорошее настроение. Но вот с точки зрения общего здоровья, например, кардионагрузки хорошо отражаются на самочувствии человека. Ну, и семейная, психологически объединяющая «нагрузка» в части проведения совместного досуга тоже очень важна.

**- Если человек понимает, что злоупотребляет, как ему отказаться от этой привычки?**

— Есть много способов. Самый основной — отказ от употребления алкоголя самостоятельно, посредством внутреннего волевого решения. Если не получается, можно попробовать почитать специальную литературу.

Хорошее решение - обратиться к специалистам. Лучше, конечно, к психиатрам-наркологам сразу. Не нужно бояться постановки на учет и прочего. Психиатр-нарколог ставит диагноз, а затем осуществляет целый комплекс мер, не только фармакологического воздействия, психотерапевтического, но еще и психосоциального, психотрудового.

Главное, чтобы человек понимал, что у него есть проблемы, и стремился их решить. Тогда вне зависимости от выбранного метода лечения результат будет достигнут.