

*Департамент здравоохранения министерства здравоохранения
Тульской области
ГУЗ ТО «Тульский областной центр восстановительной медицины и
реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

*МКУ «Информационно-методический центр
Щекинского района»*

Здоровье и алкоголь



(пособие для проведения занятий с подростками по профилактике вредных привычек и формированию здорового образа жизни)

г. Тула
2013г.

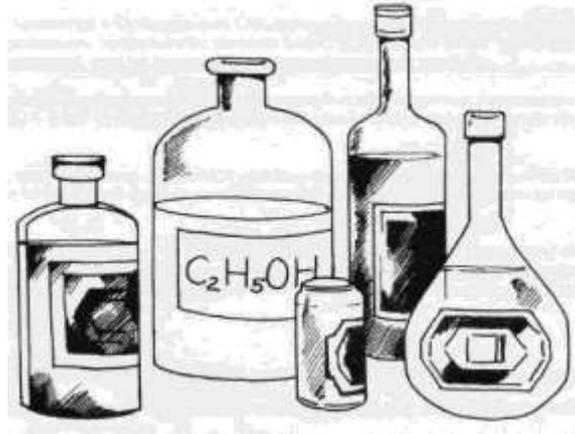
Введение

Неуклонно растущая на протяжении многих лет алкоголизация россиян, в настоящее время приобрела масштаб национального бедствия, подрывающего социально-экономические и духовно-нравственные основы государства. По информации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 2,8 млн. (2%) россиян вовлечены в тяжелое болезненное пьянство. Ежегодно до 100 тысяч россиян гибнут от причин, связанных с употреблением алкоголя.

Последние годы характеризуются стабильно высоким уровнем употребления алкоголя. Так, потребление учтенного алкоголя на душу населения в стране выросло с 5,4 л абсолютного алкоголя в 1990г. до 10 л в 2008г. (в 1,8 раза). Однако, по мнению специалистов, реальное душевое употребление алкоголя с учетом оборота спиртосодержащей продукции, в т.ч. парфюмерно-косметической продукции и товаров бытовой химии, в РФ составляет 18 л. В структуре продажи алкогольных напитков населению 80% приходится на пиво, 13% - на водку и ликеро-водочные изделия, 6% - на вино и 1%-на коньяк. При этом отмечается рост суммарного (водка+слабоалкогольные напитки и пиво) поступления алкоголя в организм человека и возрастание тяжести его социальных и медицинских последствий. Сочетание алкоголя и тонизирующих веществ (кофеина) в составе так называемых энергетических напитков, весьма популярных у молодежи, вызывает стимуляцию энергетического обмена, ускоряют привыкание к алкоголю, усиливают многократно риск токсического, мутагенного и канцерогенного действия алкоголя на человека. Особую тревогу вызывает массовое приобщение к алкоголю, в том числе к пиву и слабоалкогольным напиткам, женщин и подростков, возраст которых сместился с 16 до 13 лет, что в немалой степени способствует снижению уровня средней продолжительности жизни и росту показателя преждевременной смертности населения. Полученные за последние годы данные, свидетельствуют, что бутылка пива по своему действию приравнивается к 50 мл водки или других крепких алкогольных напитков и именно подростковый возраст, особенно для девочек, является наиболее опасным с точки зрения привыкания к алкоголю. У подростков возникают тяжелейшие формы алкоголизма вследствие употребления даже слабоалкогольных напитков и пива, которые наиболее трудно поддаются лечению.

Сегодня от изменения ситуации в стране, связанной с заболеваемостью и смертностью населения от употребления алкоголя, зависит не только будущее последующего поколения, но и будущее всей страны. Доказано, что люди, регулярно употребляющие алкоголь в 22 раза чаще болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, их продолжительность жизни сокращается на 10-20 лет. Алкоголь пагубно влияет не только на здоровье пьющих людей, но и на здоровье их будущих детей.

Что представляет собой алкоголь



Основу любых горячительных напитков составляет *этиловый спирт*, который представляет собой летучую жидкость с характерным вкусом и запахом. В зависимости от содержания этилового спирта алкогольные напитки подразделяются на питьевой спирт, водку, коньяк, джин, ром, ликеры, вина, пиво. Этиловый спирт используется также в качестве растворителя, антифриза и дезинфицирующего средства.

Молекула этанола, содержит гидроксильную группу, что в известной степени напоминает воду. Это формальное сходство между обеими молекулами определяет быстрое всасывание этанола через слизистую оболочку желудка и распространение с кровью по всему организму.

Предрасположенность к алкоголизму и формирование алкогольной зависимости – это особенность биохимии организма, способность образовывать из ацетальдегида вещество более сильное, чем морфин.



Действие алкоголя на организм.



Не существует понятия «легких» алкогольных напитков. Все они, подобно наркотикам, **относятся к психоактивным веществам** и длительное и неумеренное употребление алкогольных напитков, особенно в подростковом возрасте, **приводит к формированию физической и психической зависимости**, ухудшению здоровья и преждевременной смерти.

Алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости, но большая его часть всасывается в тонком кишечнике. Окисление алкоголя происходит в печени, в результате чего образуется опасный яд – ацетальдегид. Далее ацетальдегид у здоровых людей преобразуется в слабую уксусную кислоту, которая выводится из организма. При этом печень способна переработать всего 6-8г алкоголя в час, что приравнивается к 20г водки или половине кружки пива. При поступлении в организм большего количества спиртного, печень не справляется с процессом его переработки и выведения и происходит накопление алкоголя в организме, и возникает состояние алкогольного опьянения.

Три стадии опьянения:

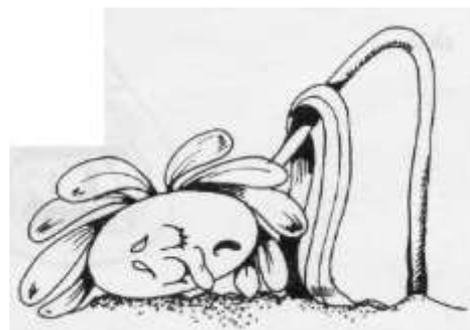
Начальная стадия опьянения характеризуется легким возбуждением, повышенным настроением, ощущением благополучия, радости. Человек испытывает легкое головокружение, ощущение тепла в теле, появляется повышенная самоуверенность, обидчивость.



По мере усиления опьянения психическое возбуждение увеличивается: человек теряет чувство меры, такт, речь его становится громкой. Опьяневший легко раздражается, проявляет агрессивность к окружающим, совершает антиобщественные поступки. Мышление его утрачивает последовательность, становится бессвязным. Наблюдается излишняя подвижность, пьяный поет слишком громко и бранится. Походка его становится шаткой, он плохо ориентируется в окружающем пространстве.



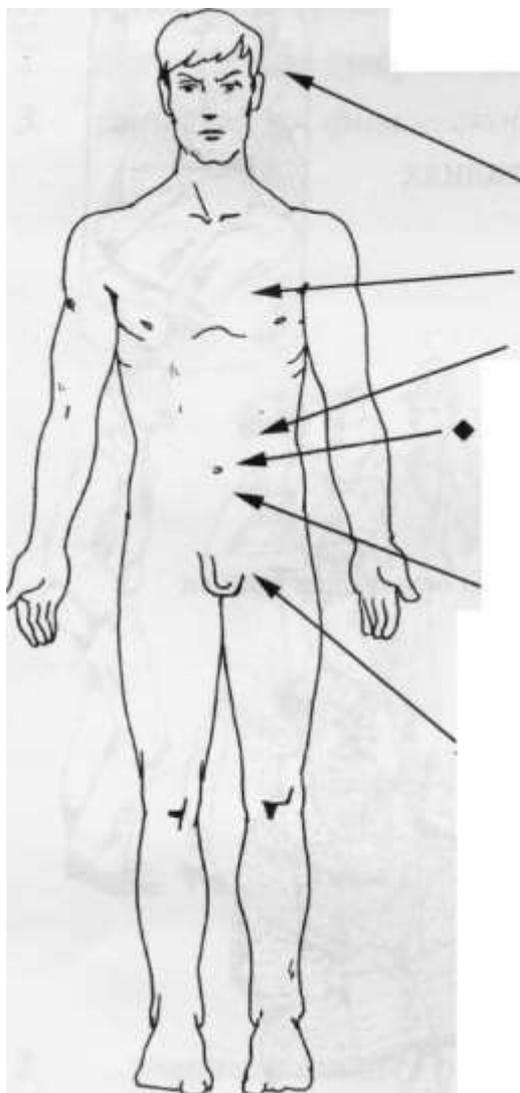
При сильном опьянении возникает рвота, непроизвольное мочеиспускание, слюнотечение, сонливость, сменяющаяся глубоким сном. Человек засыпает в любом месте, в любой позе. Сон настолько глубок, что приближается к состоянию наркоза. Поэтому такое состояние рассматривается уже не как опьянение, а как начало острого отравления алкоголем, которое может закончиться смертельным исходом.



Воздействие на организм:

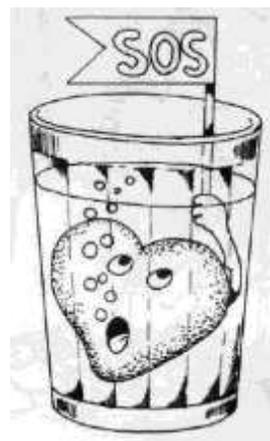
1. Временная потеря памяти: от нескольких минут до нескольких дней

2. Токсическое воздействие:



- ◆ на мозг
- ◆ на сердце
- ◆ на печень
- ◆ на поджелудочную железу
- ◆ на желудочно-кишечный тракт
- ◆ на половые органы

3. Утяжеляет течение различных заболеваний, снижая сопротивление организма.



Длительное (от 2-х лет) и чрезмерное употребление алкоголя вызывает:

1. физическую зависимость
2. психическую зависимость

Зависимость (возникает уже на ранних стадиях алкоголизма) - это потребность, характеризующаяся неконтролируемым употреблением алкоголя.



Зависимость:

- *нарушает нормальное поведение;*
- *способствует проявлению безответственного отношения к семье, к окружающим, к учебе.*



Чтобы избежать ситуаций, способствующих употреблению алкоголя

необходимо:

- 1. правильно организовать свой досуг;*
- 2. правильно организовать свой досуг;*
- 3. правильно организовать свой досуг;*



4.развивать «духовные» потребности;

- 5. научиться отказу от употребления алкоголя в вежливой форме, которая не обидит окружающих, в том числе друзей.*



АНКЕТА

(отметьте правильные ответы)

1.Что вредит здоровью:

- а)алкоголь, курение, наркотики
- б)чрезмерная физическая и умственная нагрузка
- в)хорошее, правильное питание

2.Акоголизм – это:

- а)повышение активности, работоспособности
- б)нарушение способности к самоконтролю
- в)появление провалов в памяти
- г)токсическое воздействие этанола на печень, сердце и другие органы
- д)повышение умственной активности

3.Наиболее эффективный ответ на предложение выпить:

- а)да, я с удовольствием
- б)спасибо, я уже...
- в)нет, я не хочу
- г)нет, у меня будут проблемы с родителями
- д)нет, я потом плохо буду себя чувствовать

4.Может употребление алкогольных напитков вызвать зависимость (привыкание):

- а)да
- б)нет
- в)нет, если употреблять в умеренном количестве

5.Чтобы избежать ситуации, способствующей употреблению алкоголя необходимо:

- а)уметь сказать «нет», когда предлагают выпить
- б)правильно организовать свой досуг

6.Возможно ли избавиться от алкогольной зависимости:

- а)да
- б)нет
- в)только на определенном этапе

7.Выберите три наиболее эффективных аргумента, чтобы убедить своего друга не употреблять алкоголь:

- а)соблюдай личную гигиену
- б)заведи собаку
- в)поменяй компанию
- г)займись спортом
- д)правильно питайся
- е)займись творчеством