

Безопасных доз алкоголя нет. Каждая клетка в организме реагирует на алкоголь.

Чтобы не заработать себе алкоголизм, здоровым людям нужно очень бережно расходовать данную каждому человеку от рождения индивидуальную защиту. Иными словами, выпивать следует как можно реже и как можно меньше.

Определить наличие алкогольных проблем позволяет опросник CAGE (УРВО):

1. У Вас когда-нибудь возникало чувство, что Вы должны постараться уменьшить потребление алкоголя?

2. У Вас когда-нибудь люди вызывали раздражение своими упреками в отношении Вашего употребления алкоголя?

3. Испытывали ли Вы когда-нибудь чувство вины по поводу своего употребления алкоголя?

4. Вы когда-нибудь утром опохмелялись чтобы успокоить свои нервы или избавиться от плохого самочувствия, или чтобы обрести способность что-нибудь делать?

Риск существования алкогольных проблем имеется при положительном ответе на любой из этих вопросов. Проблема вероятна, если положительный ответ на два или три вопроса. Четыре положительных ответа свидетельствуют о высокой вероятности алкогольной зависимости.

Как любая болезнь хронический алкоголизм лечится.

По вопросам профилактики илечения алкогольной зависимостиможно обращаться в Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии по адресу: г.Витебск, ул. Коммунистическая, д.б.



#### Телефоны для справок:

- регистратура: 8 (0212) 61-45-80

- анонимная регистратура:

8 (0212) 61 45 76

- зав. наркологическим отделением:

8 (0212) 60 29 15

- круглосуточный телефон доверия:

8(0212) 61-60-60

#### **Подготовила:**

заведующая наркологическим отделением  
УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»  
Щелкунова И.Н.

**Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь**

**УЗ «Витебский областной клинический  
центр психиатрии и наркологии»**

## **«Глоток беды»**

*«Алкоголизм – это порождение варварства – мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода человеческого».*

*Джек Лондон*



**2021 г.**

Уже многие столетия спиртные напитки – на столе человечества. Практически каждый человек рано или поздно пробует алкоголь. Статистические данные свидетельствуют, что из 100 человек, попробовавших алкоголь, у 20 появляется зависимость, т.е. каждый 5-й человек – потенциальный алкоголик.

Алкоголь – это яд и к сожалению, о его токсическом действии мало кто задумывается. Алкоголь, подобно ластике, способен стирать из мозга все неприятные мысли, в том числе о личном здоровье.

Алкоголь всасывается в кровь легко, без предварительного переваривания. Всасывание происходит быстро и начинается уже в слизистой оболочке рта. Около 20% алкоголя всасывается в желудке, остальная часть поглощается в тонком кишечнике.

Алкоголь является наркотическим ядом. Он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их, нарушая нормальную активность мозга.

Кроме изменения химизма мозга происходят перестройки его электрической активности и морфологии. И именно совокупность химических, морфологических и электрофизиологических перестроек приводит к установлению стойкой алкогольной зависимости. При этом формируется психическая зависимость от алкоголя, теряется количественный контроль над выпитой дозой, а потребность в алкоголе становится навязчивым патологическим

влечением. Наряду с увеличением дозы увеличивается и частота приема алкоголя.

Алкоголь награждает человека патологией внутренних органов: развивается алкогольная кардиомиопатия, миокардиодистрофия, повышается системное артериальное давление независимо от возраста, массы тела, курения.



Алкоголь является главной причиной развития хронического панкреатита. Наступают поражения печени (печень перерабатывает около 95% алкоголя, поступившего в кровь): ее жировое перерождение, алкогольный гепатит, цирроз. Такое нарушение работы печени может вызвать смерть.

Злоупотребление алкоголем вызывает обезвоживание и преждевременное старение кожи, волос, ногтей. Оно приводит к стойкому расширению кровеносных сосудов кожи, вызывая ее покраснение. У хронических алкоголиков меняется форма носа: его кончик утолщается и становится красным.

Алкоголь оказывает воздействие на иммунную систему, повреждая её механизм защиты от инфекций.

## АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ МОЗГ!



**КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ СВОЙ СЛЕД...**

Под действием алкоголя развиваются энцефалопатии, судорожный синдром, нарушения мозгового кровообращения, алкогольные психозы, наступает деградация личности.

Особое место при алкоголизме занимают сексуальные расстройства. Это связано прежде всего с нарушением работы мозга и желез внутренней секреции, вырабатывающих гормоны, определяющие сексуальное поведение и функционирование половой системы.

На фоне масштабов проблемы злоупотребления алкоголем в обществе трагедия одного человека не видна, не значима, но для него самого – это разрушение семьи, здоровья, социального статуса, интеллектуальная деградация.

Жизнь превращается в череду запоев, продолжительность которых увеличивается, а светлые (трезвые) промежутки сокращаются.