



### Пивом начал, плохо кончил

**В последнее время врачи с тревогой заговорили о пивном алкоголизме.**

Пиво всегда считалось классическим "стартовым напитком", с которого начинали практически все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам. К сожалению сегодня пиво и сигарета стали модной атрибутикой прежде всего подростков и молодежи ... А у подростков алкоголизм формируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых, и имеет более злокачественное течение.

### Как становятся пивными алкоголиками

Люди не верят, что пиво может довести до настоящего алкоголизма, ведь алкоголя в нем "кот наплакал". В течение дня с пивом можно незаметно принять изрядную дозу алкоголя, достаточную как для развития алкоголизма, так и для его токсического действия на организм - в первую очередь от этого страдают сердце, печень и мозг.

Поскольку пиво обычно не вызывает сильного опьянения, как крепкие напитки, его потребление спокойно воспринимается семьей и обществом. Из-за этого потребление пива увеличивается, что, в свою очередь, способствует развитию алкоголизма.

Подросток гораздо быстрее получает психотропный эффект - "кайф" от пива - и

подсознательно стремится именно к этому. Типичная картинка: по дороге из школы 16-летний парнишка выпивает бутылку пива, через час встречает приятелей и выпивает вторую. Вот вам и литр пива, выпитый "между делом". Назавтра такая же картина повторяется и появляется сначала привычка, а потом зависимость. Пьют на переменах, в кино и уж непременно - на стадионе. Понаблюдайте за "фанатами" до или после матча - много ли среди них трезвых? Молодой человек не осознает, что пьет алкогольный напиток, который изменяет его психику. А привычка к такому поведению: **сегодня "пивко", завтра "травка", потом еще что-нибудь позабористее**, увы, быстро и резко деформирует личность в целом.

### Сколько алкоголя в пиве?

Пол-литровая бутылка пива крепостью 5 объемных процентов алкоголя (это 3,8г чистого спирта в 100г пива; в пол-литровой бутылке - 19г) - это уже 50г водки, 9-% пиво - это 100г водки. И чем выше крепость, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества, содержащиеся в пиве.

**Особую опасность представляет крепкое пиво (strong beer)**, которое становится все более популярным. Добавка алкоголя не только увеличивает его крепость до 12%, но и делает напиток особенно опасным. Алкоголь усиливает токсическое действие некоторых компонентов пива, содержащихся в очень малых количествах.

### Влияние алкоголя на организм

В организме нет ни одного органа и ткани, которые не подвергались бы действию алкоголя:

- ❖ *сердце под его влиянием быстро изнашивается;*
- ❖ *почки перестают выделять из организма вредные продукты;*
- ❖ *клетки печени гибнут, она сморщивается, утрачивает свою защитную функцию (учеными доказано, что от цирроза печени чаще всего умирают именно любители пива);*

- ❖ *но особенно страдает нервная система: ухудшается память, ослабляется внимание;*
- ❖ *нарушаются мысленные процессы, резко меняется поведение, в какой-то мере деформируется личность (появляется жестокость, вспыльчивость, мстительность, либо подавленность, скованность, замкнутость, эмоциональное оскудение, невозможность найти "общий язык" с родителями);*
- ❖ *систематическое употребление алкоголя очень быстро ведет к привыканию;*
- ❖ *появляется так называемая психическая зависимость;*
- ❖ *иногда молодой человек начинает интересоваться не просто выпивкой в компании, а пытается с помощью алкоголя "решать" какую-то свою проблему.*
- ❖ *самое страшное - если тебе уже начинает нравиться само состояние опьянения.*

**Когда человек пьет ради состояния опьянения как такового - это уже очень далеко зашедшая стадия психической зависимости.**

### Есть ли "безопасные дозы" пива и что понимать под этим?

Алкоголь очень грубо вмешивается в процесс становления неформального подросткового организма. Не следует думать, что выпить раз-два в неделю это нормально. Такое отношение к алкоголю крайне опасно. *Очень важно помнить: если подросток выпивает три-четыре раза в месяц - это уже злоупотребление и очень серьезное.* Самое страшное - если ты начинаешь пить часто (пусть даже самые слабые напитки). Не существует понятия "безвредного" питья для подростка, пока его организм не закончил свое формирование. Это, как правило, происходит к 20 годам.

**Как таковой "безопасной дозы" не существует.** Для взрослого человека суточная доза не должна превышать 40-60г чистого спирта (это примерно 100-150г водки). Все, что выше - очень опасно, так как грозит быстрым привыканием (тем более, если есть предрасположенность). Для

**подростка опасна любая доза.** И уж, конечно, она должна быть меньше взрослой.

## Пиво: за и против

**В пиве причудливым образом сочетаются и полезные, и вредные компоненты.**

- ❖ Кроме воды и алкоголя, содержится до 10% виноградного, солодового сахаров и других экстрактивных веществ, легко усваиваемых организмом.
- ❖ В пиве немного имеется витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>. Самый полезный из компонентов - полифенолы. Но в пиве их примерно в 10 раз меньше, чем в виноградном вине.
- ❖ **Единого мнения о защитном действии пивных полифенолов против атеросклероза нет.** *Есть данные, показывающие, что пиво увеличивает риск ишемической болезни сердца, в основе которой лежит атеросклероз. Биогенные амины - это горькие вещества пива - могут повышать давление, вызывать головную боль и оказывать сонливость и разбитость. С ними связан и тяжёлый пивной хмель, в состоянии которого не тянет на подвиги, а хочется спать.*
- ❖ *В пиве в приличной дозе содержится и такой экзотический компонент, как фитоэстрогены - растительные вещества, похожие на женские половые гормоны. У мужчин, злоупотребляющих пивом, они вызывают феминизацию, а у женщин - маскулинизацию.*

## Как обманывает реклама

Реклама должна пропагандировать культурное потребление алкогольных напитков. Но в реальности все выходит с точностью до наоборот. Реклама "самого продвинутого пива", по сути, рекомендует подросткам носить с собой бутылочку пива и прикладываться к ней на ходу: то доставая ее из широких штанин, то поворачивая козырек бейсболки назад, чтобы не мешал закидывать бутылку повыше. Реклама другого пива умиляет нас неким типом, напивающимся до потери чувства времени. А как говорят психиатры, - это

классический алкогольный симптом. **Реклама навязывает тебе нехитрую мысль: пиво - это вовсе не опасно, но зато "круто", это настоящий мужской напиток.** И успешно познакомиться с девушкой лучше всего именно держа в руках не цветы, а две бутылки пива - для себя и для нее?...



## Существуют ли "группы риска" – подростки, для которых употребление спиртного особенно опасно?

**Алкогольная зависимость - это болезнь.** А значит, возможна предрасположенность к ней, как к любой другой болезни. Не всегда человек знает какие гены в нем заложены. Но если родители пьют, наверняка есть все основания считать, что ребенок унаследовал такую предрасположенность. А уж если кому-то из родителей поставили диагноз алкогольной зависимости, то их долг обязательно поговорить с сыном или дочерью. Предупредить ребенка о том, что у него велика предрасположенность к этой болезни. **По статистике, если пьет отец, то у сына в 4 раза больше шансов получить алкогольную зависимость, чем у сверстника из непьющей семьи.** Он ни в коем случае не должен употреблять алкоголь чаще, чем раз-два в месяц. И дозы должны быть минимальными.

## Что делать?

**ПРОЯВИ СИЛУ ВОЛИ, СЛУШАЙ ГОЛОС РАЗУМА - НЕ ПОДАВАЙСЯ НА СОБЛАЗНЫ И ДУМАЙ О СВОЕМ БУДУЩЕМ!**

**ОДОБРЕНО Вильтовским В.И.** – заместителем главного врача по медицинской части Минского городского наркологического диспансера.

Санитарно-эпидемиологическая служба  
Республики Беларусь



## ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ У ПОДРОСТКОВ

Минск