

## **Алкоголь – угроза для психического и физического здоровья**

Ни для кого не секрет, что алкоголь рушит жизни и судьбы. Но мы по-прежнему узнаём о трагедиях, которые произошли на фоне употребления спиртного. Как не допустить угрозы здоровью – слово экспертам. Рассказывают врач психиатр-нарколог, заведующий отделением неотложной наркологической помощи Психиатрической больницы №3 Владимир ПОТАПОВ и заведующий взрослой поликлиникой Верхнепышминской ЦГБ Евгения КОРЗУХИНА.

«Термина «алкоголизм» в нашей профессиональной деятельности уже не существует - есть заболевание «зависимость от алкоголя». Оно относится к разделу «психиатрия», то есть зависимость от алкоголя – это психическое заболевание, при котором нарушаются функции центральной нервной системы», - рассказал Владимир Потапов.

По словам врача, существует три стадии зависимости от алкоголя. На первой, начальной стадии, у человека нет выраженных соматических нарушений, поэтому он не осознаёт, что болен, и к врачу не обращается. На второй стадии проявляет себя спектр нарушений, развиваются алкогольные психозы, когда человек никого не узнаёт и не понимает, где он находится. Такие пациенты потенциально опасны не только для самих себя, но и для общества, поэтому психиатрические бригады скорой помощи доставляют их в специализированные отделения больниц.

Врачи отмечают, что, однажды возникнув, алкогольный психоз повторится со 100-процентной вероятностью, а в ряде случаев перейдёт в хроническую форму. Кроме того, на второй стадии зависимости развиваются серьёзные соматические нарушения, которые приводят пациентов на консультацию к психиатру-наркологу.

По словам Владимира Потапова, если человек своевременно не начал борьбу с пагубным пристрастием, то ему грозит третья стадия зависимости - стадия энцефалопатии, или слабоумия, когда требуется пожизненное наблюдение врача-психиатра. В этом случае может наступить инвалидность на фоне серьёзных психических нарушений.

«Чаще всего злоупотребление алкоголем начинается как средство смягчения психологического или соматического дискомфорта и приводит к развитию заболевания. Проведённые на базе нашего отделения исследования показали, что 40% пациентов с зависимостью от алкоголя имеют пограничные нарушения психики – им показано лечение у врача-психиатра. Что первично, что вторично – заболевание психики или зависимость от алкоголя - сказать сложно, возможны оба варианта», - добавил Владимир Потапов.

Однако не стоит думать, что алкоголь разрушает только нашу психику. От спиртного страдает весь организм, в том числе сердечно-сосудистая система.

«Во время циркуляции алкоголя в крови сердце работает непродуктивно: пульс повышается, и кровь медленнее доносит кислород тканям. В результате растёт артериальное давление, возникают аритмии,

кардиомиопатии. При употреблении спиртного в сердечной мышце накапливается избыточное количество жира, она становится дряблой и с трудом справляется с работой. Поэтому у людей с алкогольной зависимостью мы часто диагностируем преждевременный атеросклероз, гипертоническую болезнь, а риск инфаркта миокарда и инсульта у них значительно выше из-за увеличивающейся свёртываемости крови», - рассказала Евгения Корзухина.

По статистике, более трети всех смертей от болезней сердца связано с употреблением алкоголя. Угрозу несёт в себе даже такой популярный и якобы безобидный напиток, как пиво.

1. В пивной пене содержится кобальт, который при длительном применении перегружает сердце.
2. Пивные пузырьки содержат углекислый газ, который в большом количестве снижает насыщенность крови кислородом.
3. Закуска к пиву повышает артериальное давление, способствует набору веса, а пиво влияет на уровень инсулина. Кроме того, усиливается отложение жира в печени, что снижает уровень метаболизма.
4. В пиве есть растительные аналоги женских гормонов. У мужчин с ожирением печени и повышенной массой тела эстрогены снизят тестостерон, что, в свою очередь, приведёт к ухудшению работы сердца.
5. Диуретический эффект пива создаёт дополнительное испытание для сосудов.

Специалисты напоминают, что цепочка опасных заболеваний сердечно-сосудистой системы развивается даже при употреблении всего 0,5 литра пива несколько раз в неделю. Разумеется, вино, водка и другие алкогольные напитки не менее вредны для человека, а пациентам кардиолога любой алкоголь противопоказан даже в малых дозах.

«По меткому определению русского психиатра С.С. Корсакова, «алкоголь в своей беде винит всех, только не себя». Однако любой врач скажет, что вред, наносимый алкоголем, и заболевания, им порождённые, - единственные проблемы, возникающие у человека в результате сознательных целенаправленных усилий с его стороны. Поэтому всем от души рекомендую радоваться жизни на трезвую голову, чтобы сохранить психику и сердце здоровыми на долгие годы», - подчеркнула Евгения Корзухина.