

# ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



**Волонтеры  
медики**

Всероссийское  
общественное движение

## **АЛКОГОЛИЗМ**

**– ЭТО ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОРГАНИЗМА ОТ ПОСТУПЛЕНИЯ В НЕГО СПИРТНЫХ НАПИТКОВ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ГОДАМИ И ДАЖЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯМИ.**



**СТРАДАЮЩИЕ ИМ ЛЮДИ ФАКТИЧЕСКИ ОДЕРЖИМЫ АЛКОГОЛЕМ И НЕ МОГУТ КОНТРОЛИРОВАТЬ КОЛИЧЕСТВО УПОТРЕБЛЯЕМОГО, ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДОМА ИЛИ НА РАБОТЕ.**

# СТАТИСТИКА АЛКОГОЛИЗМА

## В МИРЕ:

- По данным ВОЗ, **в мире около 140 миллионов людей**, страдающих алкоголизмом, и большинство из них никак не лечится.
- В США около **30 %** населения сообщает о наличии эпизодов злоупотребления алкоголем в их жизни, от передозировки алкоголя **умирает один человек в неделю**.
- Результаты исследования канадских ученых показывают, что **алкоголь - причина каждой двадцать пятой смерти в мире**.
- У мужчин риск начать регулярно злоупотреблять алкоголем - 15 %. Стать алкоголиком -10. У женщин риск развития алкоголизма еще выше.



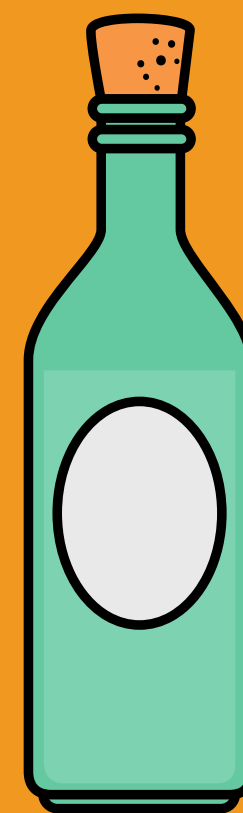


## **В РОССИИ:**

**В России около 60 процентов всех смертельных отравлений вызвано употреблением спиртного. Чаще всего алкогольные отравления встречаются среди подростков, хронических алкоголиков и детей, оставшихся наедине со спиртным без присмотра взрослых или получивших алкоголь от самих родителей для получения негативного опыта.**



# СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА



# ПРОДРОМ

Его называют «нулевой стадией» алкоголизма или бытовым пьянством. Характеризуется ситуативным употреблением спиртных напитков, которое редко заканчивается тяжелыми последствиями.

На этой стадии человек способен спокойно обходиться без выпивки и прекратить употребление алкоголя на любой срок.

Но если он выпивает ежедневно, через полгода - год у него может начаться развитие алкоголизма





# ПЕРВАЯ СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА

Желание выпить становится труднопреодолимым, человек перестает контролировать количество выпитого.

Обычно на этой стадии исчезает критичность к своему состоянию и появляется тенденция объяснять свое пьянство внешними причинами





# ВТОРАЯ СТАДИЯ

У человека регулярно появляется **абстинентный синдром** и **снижается толерантность к спиртному**.

Влечение к спиртному становится **неконтролируемым**, а поведение человека **непредсказуемым** и **опасным** для окружающих





# ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

алкоголизма характеризуется практически ежедневным потреблением алкоголя. Человек постепенно деградирует, изменения в его психике становятся необратимыми, все чаще появляются галлюцинации и алкогольные психозы. Также необратимы и нарушения в работе внутренних органов – появляются цирроз печени и алкогольный гепатит.







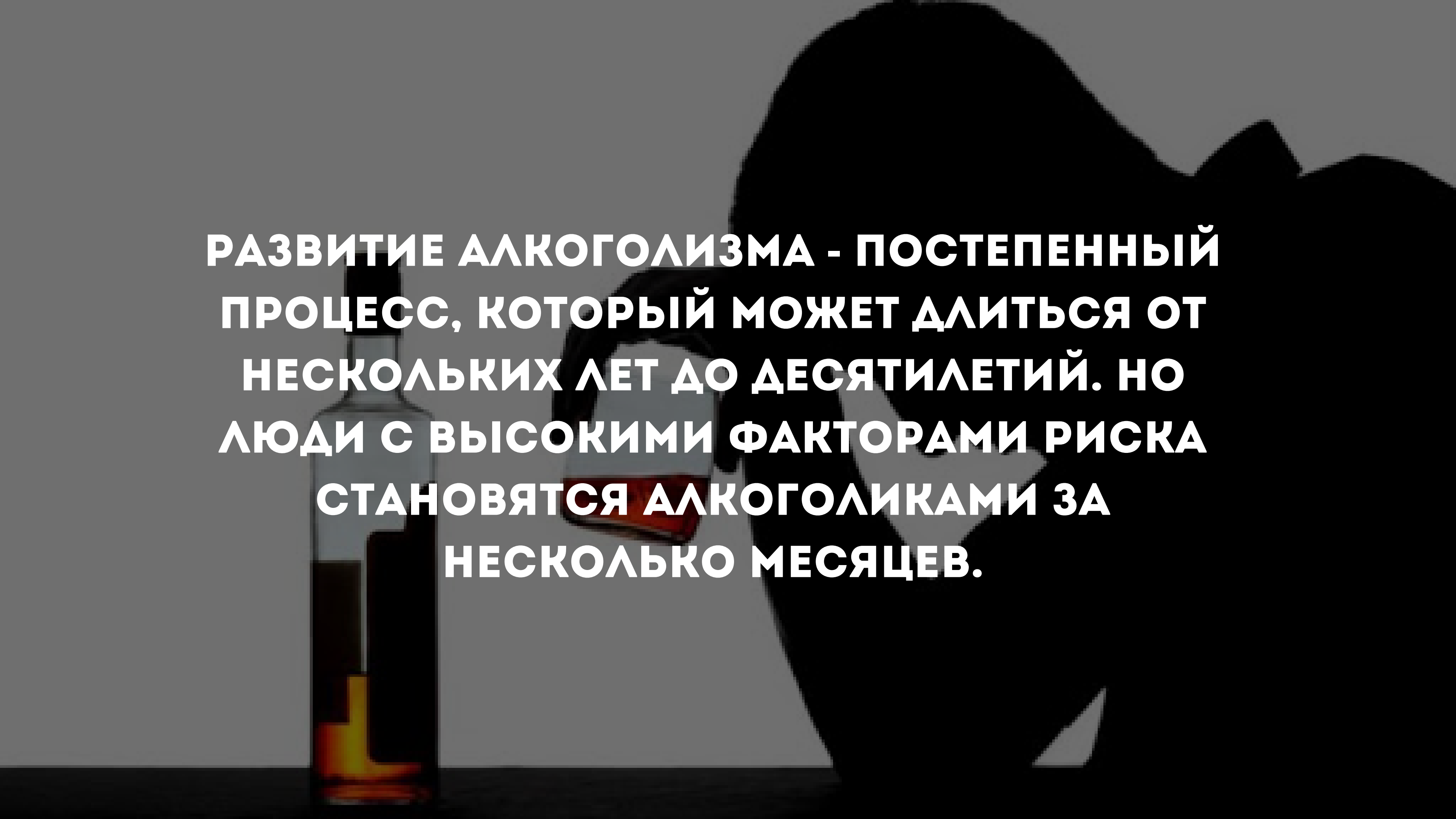
# СИМПТОМЫ АЛКОГОЛИЗМА

Как правило, алкоголики отрицают наличие у них зависимости от спиртного. Но по некоторым признакам ее можно определить:





- **Выпивка в одиночестве**
- **Попытка скрыть факт употребления алкоголя**
- **Невозможность контролировать количество выпитого**
- **Провалы в памяти** 
- **Создание ритуалов принятия алкоголя: до или во время еды, после работы, по пятницам и т.п. Крайняя раздражительность, если эти ритуалы нарушаются**
- **Потеря жизненных интересов, увлечений**
- **Появление регулярного желания выпить**
- **Чувство раздражительности, когда алкоголь недоступен или может оказаться недоступным** 
- **Наличие «зачечек» алкоголя в самых неожиданных местах**

The background features a dark silhouette of a man in a suit holding a glass of whiskey. In the foreground, a bottle of whiskey is visible, partially filled with a golden liquid. The text is overlaid in white, bold, uppercase letters.

**РАЗВИТИЕ АЛКОГОЛИЗМА - ПОСТЕПЕННЫЙ  
ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ОТ  
НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ ДО ДЕСЯТИЛЕТИЙ. НО  
ЛЮДИ С ВЫСОКИМИ ФАКТОРАМИ РИСКА  
СТАНОВЯТСЯ АЛКОГОЛИКАМИ ЗА  
НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ.**



# ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛИЗМА:

---

- Гены.

Люди с семейной историей наркомании и алкоголизма **в 6 раз чаще** становятся алкоголиками.

- Возраст первой пробы алкоголя.

Исследования показывают, что люди, впервые попробовавшие спиртное **до 15 лет**, чаще имеют проблемы с алкоголем в дальнейшей жизни.

- Курение.

У курильщиков **в 5 раз** больше шансов на проблемы с алкоголем, чем у тех, кто никогда не курил.



A stylized illustration of a man with a beard, wearing a blue long-sleeved shirt, sitting on the floor and looking towards a whiteboard. The whiteboard has a black border and contains the text 'ЧТО ВЫЗЫВАЕТ АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?'. The background is dark green with a yellow circle in the top left and a light green plant-like shape in the bottom right.

**ЧТО ВЫЗЫВАЕТ  
АЛКОГОЛЬНАЯ  
ЗАВИСИМОСТЬ?**

**Регулярное употребление  
спиртных напитков нарушает в  
мозге баланс нейрого르몬а  
гамма-аминомасляной кислоты  
(ГАМК), который управляет  
импульсивностью.**

**А также глутамата,  
стимулирующего работу нервной  
системы.**



Также алкоголь **стимулирует выработку дофамина** - гормона удовольствия. И его повышенный уровень делает употребление алкоголя приятным процессом.



Через некоторое время процесс выработки этих химических веществ в мозге нарушается, и человеку требуется алкоголь не только для того, чтобы чувствовать себя хорошо, но и чтобы не чувствовать себя плохо в условиях недостатка нейрогормонов, отвечающих за хорошее настроение.



- **Стрессы.**

**Гормон стресса кортизол провоцирует потребление спиртного.**

- **Окружение.**

**Люди, в чьем окружении есть злоупотребляющие алкоголем или алкоголики, чаще регулярно выпивают.**

- **Депрессия.**

**Алкоголь часто используется для самолечения в качестве антидепрессанта. Но исследования показывают, что злоупотребление алкоголем приводит к депрессии или усугубляет ее, а не наоборот.**



**К ЧЕМУ ЖЕ  
ПРИВОДИТ  
АЛКОГОЛИЗМ?**



- **Повышенная утомляемость.**

Человек чувствует себя уставшим и обессиленным большую часть времени

- **Потеря памяти:** особенно страдает кратковременная память

- **Нарушение зрения.** Мышцы глаз слабеют под действием **ТОКСИНОВ**

- **Заболевания печени.**

У алкоголика значительно повышен риск развития алкогольного гепатита и цирроза печени - необратимых и быстро прогрессирующих заболеваний



- **Заболевания желудочно-кишечного тракта:** гастрит и нарушение работы поджелудочной железы (75% больных панкреатитом являются алкоголиками). Эти проблемы лишают организм возможности переваривать и усваивать пищу и вырабатывать определенные гормоны, регулирующие обмен веществ
- **Гипертония.** Регулярное пьянство повышает кровяное давление у человека
- **Проблемы с сердцем и сосудами.** Алкоголь приводит к кардиомиопатии (повреждению сердечной мышцы), сердечной недостаточности и инсультам
- **Диабет.** У алкоголиков повышен риск развития диабета второго типа



- **Сексуальная дисфункция.**

Нарушение менструального цикла у женщин и эректильная дисфункция у мужчин.

В результате прямого воздействия на уровень тестостерона и тестикулярной атрофии, алкоголь снижает сексуальную и воспроизводительную функции у мужчин. Повышение уровня женских гормонов ведет к женскому типу оволосения и увеличению грудных желез у 50% алкоголиков. В нарушении сексуальной функции играет роль и непрямой токсический эффект алкоголя в зоне лимбических структур и гипоталамуса, а также невропатия периферических парасимпатических нервов, участвующих в эрекции.

У женщин-алкоголичек наблюдаются нарушения функций половых желез, сопровождающиеся недостаточной продукцией женских гормонов, изменениями вторичных половых признаков, угасанием менструального цикла, бесплодием

- **Остеопороз и повышенный риск переломов.**

Алкоголь препятствует росту новой костной ткани

- **Нарушение работы нервной системы.**

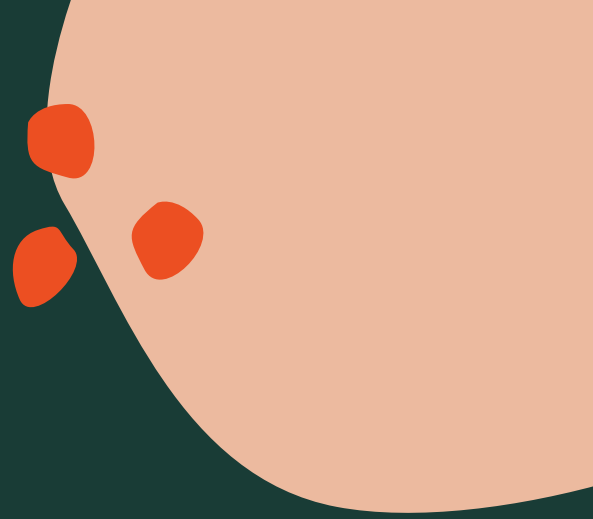
Деменция и спутанность сознания - основные последствия алкоголизма

- **Рак.**

У алкоголиков гораздо выше риск развития онкологических заболеваний: рак полости рта, пищевода, печени толстой кишки, прямой кишки, молочной железы и предстательной железы. Всего две порции алкоголя в день повышают риск развития рака поджелудочной железы на 22 процента

- **Аварии и тяжелые травмы.**

Люди в состоянии опьянения чаще попадают в ситуации с повышенным травматизмом. Так, в США половина всех несчастных случаев на дороге со смертельным исходом вызвана употреблением алкоголя



**В РОССИИ КОЛИЧЕСТВО ТАКИХ ДТП В 2014Г. В СРАВНЕНИИ С 2013Г. ВОЗРОСЛО НА 19,2%, ЧИСЛО ПОГИБШИХ ПРИ ЭТОМ ПО РОССИИ ВОЗРОСЛО НА 40,7% .**





# ОПАСНЫЙ УРОВЕНЬ ЭТАНОЛА В КРОВИ

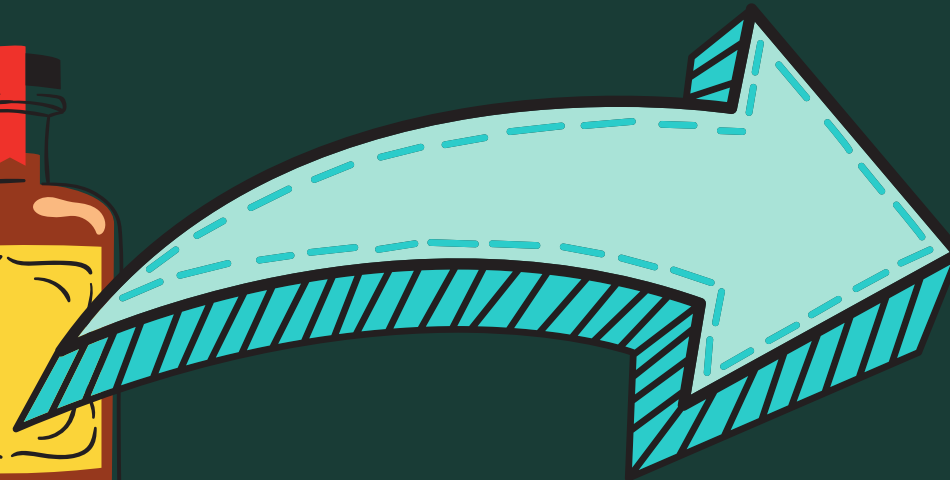
---

Если вы выпиваете **60 мл 40% алкоголя (24 мг этанола)** в течение часа, это означает, что **12 мг** из них останутся в вашей крови. Еще **24 мг** через час повысят концентрацию алкоголя в крови до **24 мг** и так далее.

Чем быстрее вы употребляете спиртосодержащие напитки, тем выше концентрация этанола в крови. Даже если человек перестал пить алкоголь, **его концентрация в крови растет еще 30-40 минут**, и вместе с ней нарастают симптомы отравления.

Если концентрация этанола в крови достигает **3-5 г на литр крови** - вы можете умереть от отравления **алкоголем.**

Если **превышает 5 г** - отравление этанолом однозначно **смертельно.**



**Это не означает, что прием небольших доз алкоголя не приведет к алкогольному отравлению - особенности обмена веществ у всех людей различаются.**

**Кроме того, могут сработать дополнительные факторы: прием несовместимых со спиртным лекарств, скрыто протекающие заболевания, стресс и даже усталость.**

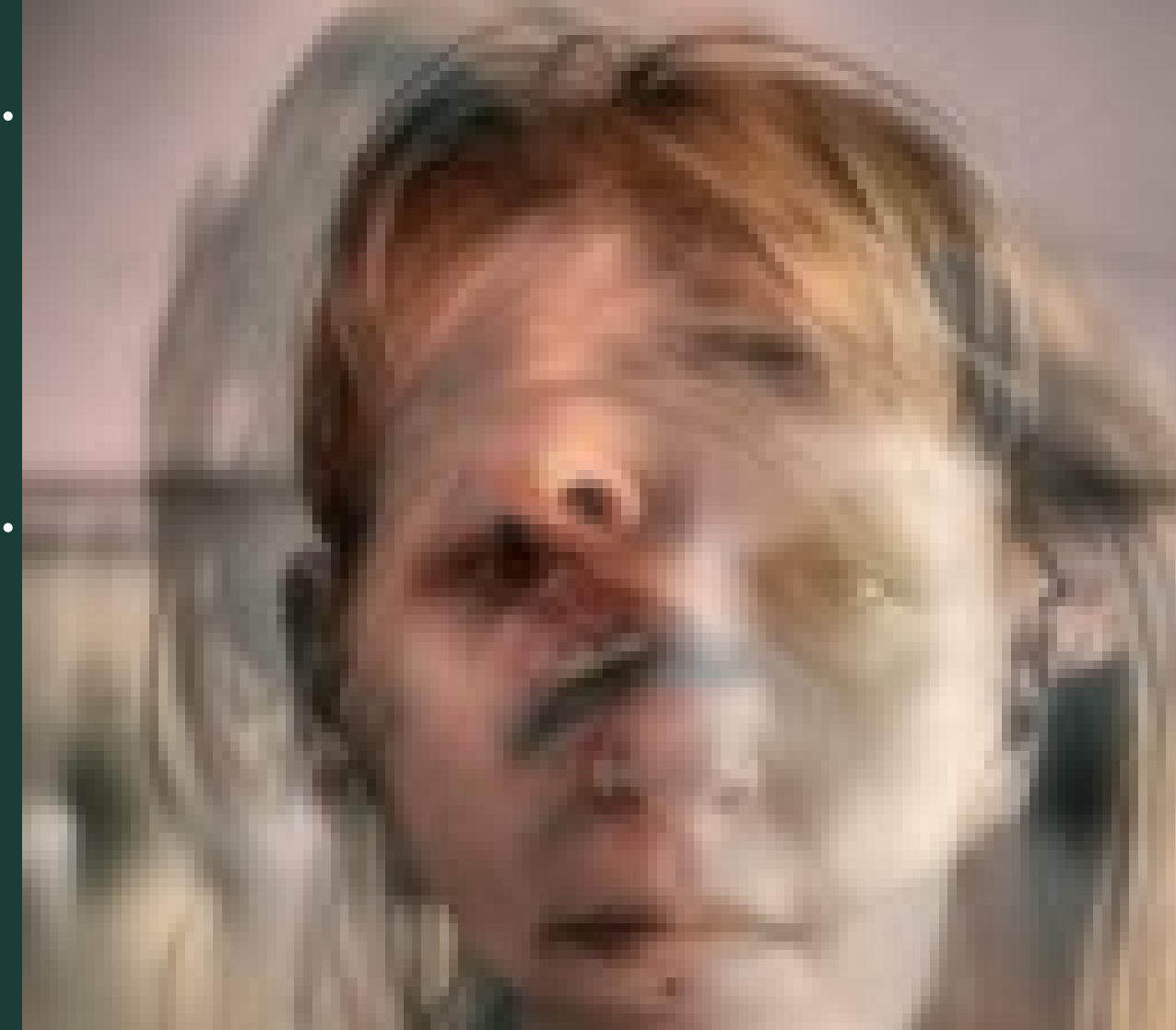
**Единственное средство профилактики алкогольного отравления - не употреблять спиртное вообще!**





**СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ УКАЗЫВАЮТ НА ТО,  
ЧТО ОПЬЯНЕНИЕ ПЕРЕХОДИТ В ОТРАВЛЕНИЕ  
АЛКОГОЛЕМ:**

- спутанное сознание
- гипотермия - резкое падение температуры тела
- бледность с синеватым оттенком
- ступор - человек находится в сознании, но не реагирует на внешние раздражители
- резко ускорившееся или замедлившееся дыхание
- бурная рвота



Нередко во время алкогольного отравления у человека **полностью останавливается дыхание**, происходит **сердечный приступ**, или он **захлебывается в собственных рвотных массах**.

Бурная рвота также может привести к обезвоживанию организма и нарушению кровообращения.

**ЕСЛИ НЕ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ, ТО ЭТО  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТИ!**





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**