

**ПРОФИЛАКТИКА**

**АЛКОГОЛИЗМА**

# Способы получения удовольствия



**1. Физические способы** Физкультура, спорт, танцы, путешествия, туризм, экстрим, физическая работа, физическая близость. Физические способы приводят к хорошему эмоциональному состоянию, повышают тонус организма, улучшают внешний вид, физическую форму и работоспособность.



## 2. Чувственные и духовные способы



- Искусство, музыка, литература, творческая работа, медитация, религия, дружба, любовь, романтика и т.д. - требуют планирования, воображения, времени, работы над собой.
- Лишь любовь и творчество делают нашу жизнь осмысленной и яркой.







### 3. Химические способы (наркотики).



Для того, чтобы получить удовольствие с помощью наркотиков не надо быть ни трудолюбивым, ни иметь воображение. Их действие продолжается недолго, но их употребление столь просто, что многие люди, попробовав, начинают употреблять их снова и снова, игнорируя хорошие способы получения удовольствия.

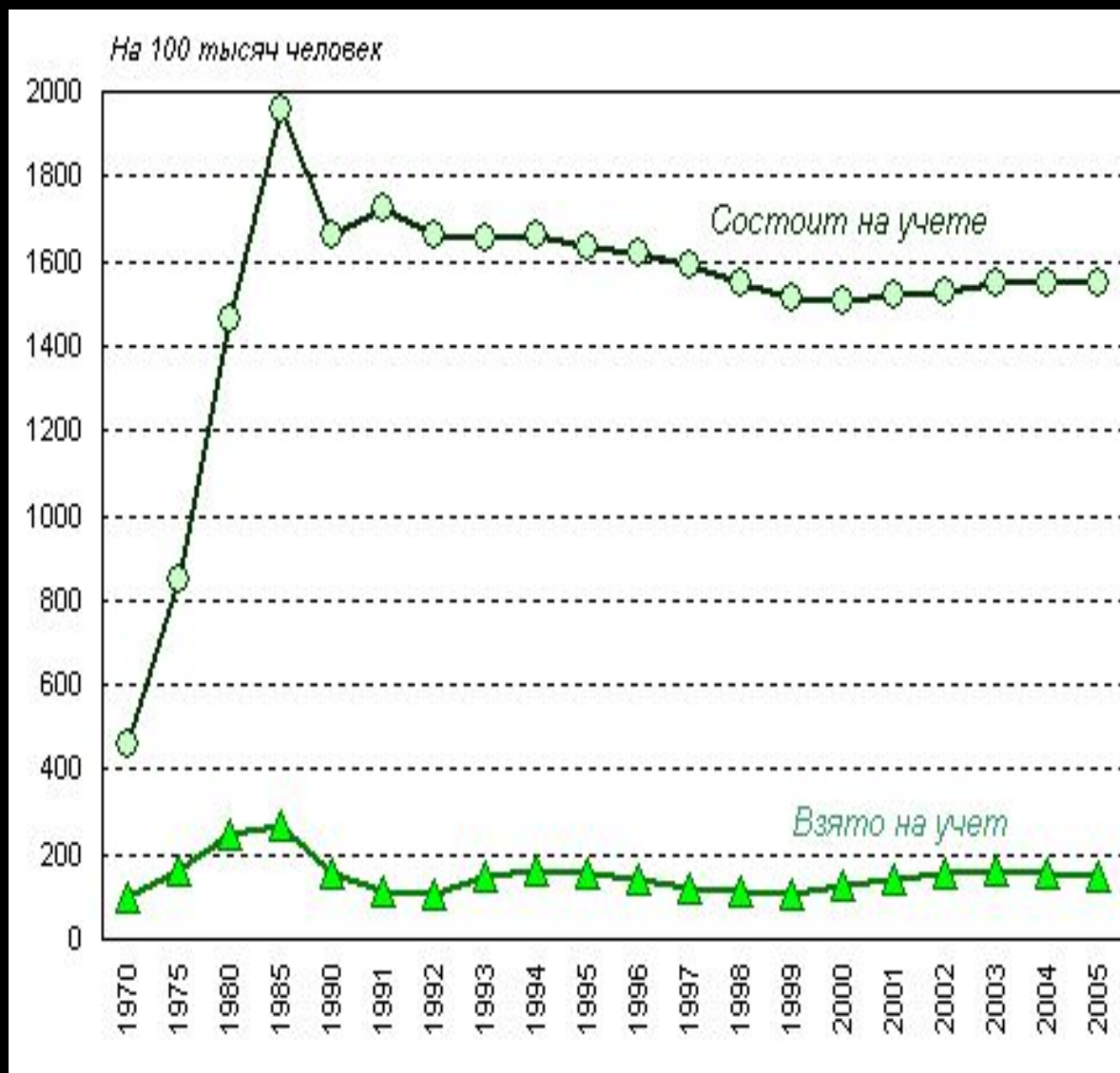




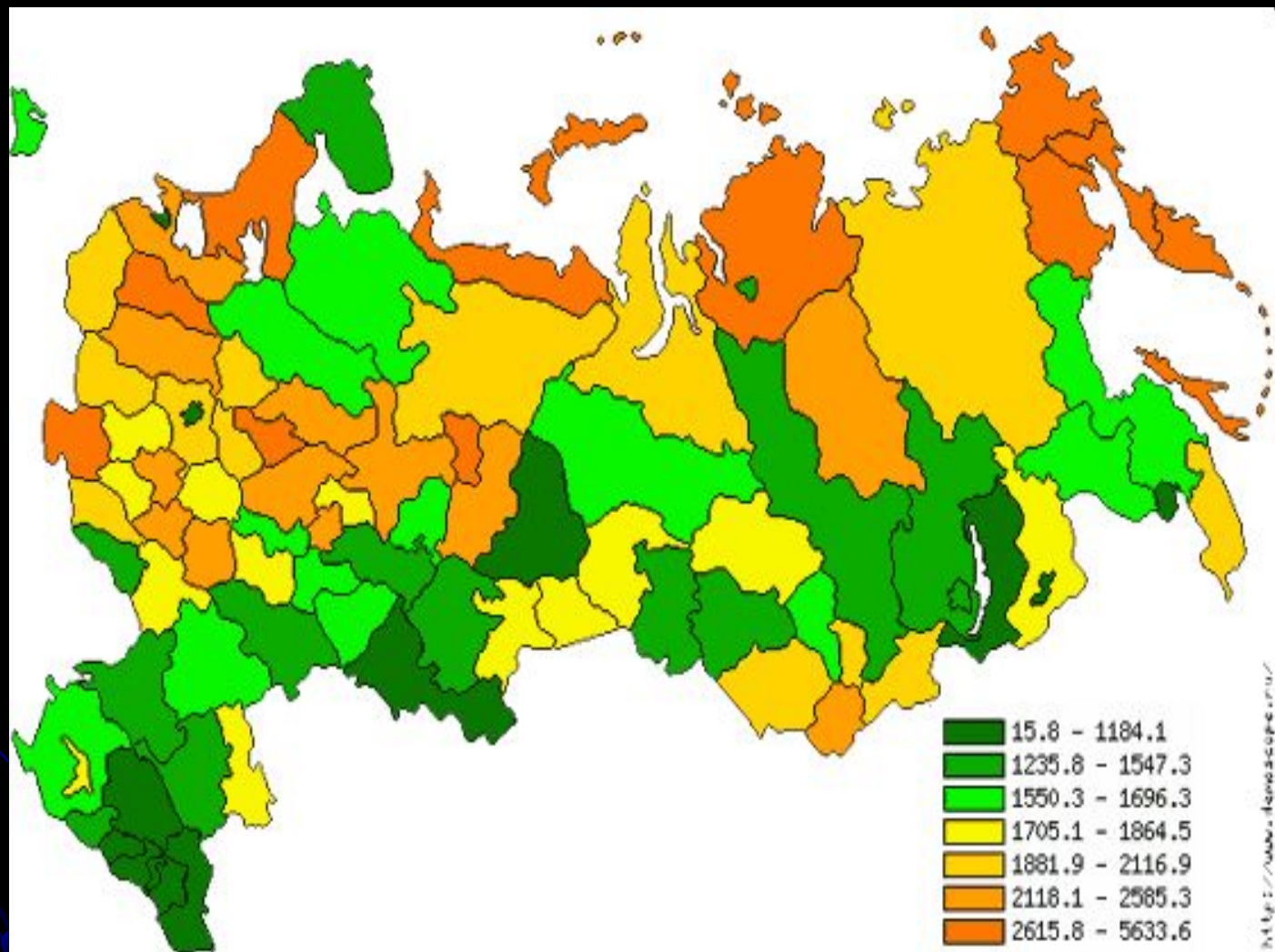
- Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем нашего времени.
- Широкая продажа и реклама пива и алкогольных напитков, социальная, экономическая и психологическая напряженность, неорганизованность или дороговизна нормального досуга и отдыха способствуют росту алкоголизации населения России.



Регистрируемое  
снижение  
заболеваемости  
хроническим  
алкоголизмом в  
России в 70-80-х  
годах сменилось  
ростом в начале  
90-х, в том  
числе наиболее  
тяжелых его  
состояний -  
алкогольного  
психоза и  
самоубийств.



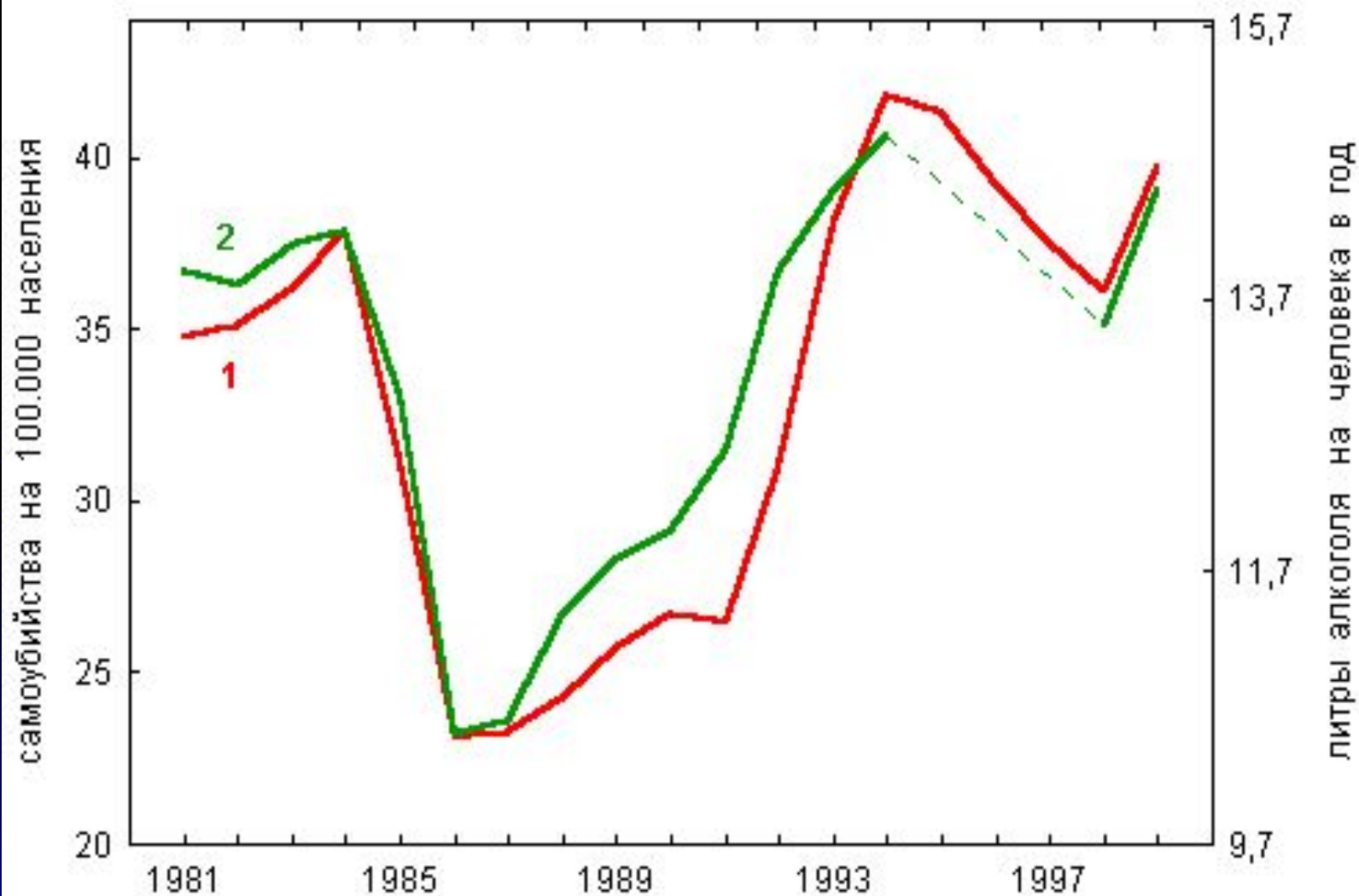
# Распространенность алкоголизма и алкогольных психозов в 2005 году на 100 тысяч населения



Магаданская область - 5409  
Сахалин - 4433  
Чукотка 3930  
Ивановская - 3157  
Новгородская - 2971  
Карелия - 2920  
Брянская - 2500  
(Больных алкоголизмом на 100 000 населения)



Число самоубийств на 100 000 населения (1)  
и потребление алкоголя в литрах на человека в год (2),  
Россия, 1981 — 1999 г.



- Несчастные случаи, отравления и травмы поражают, преимущественно, лиц цветущего возраста (особенно мужчин) и в значительной мере связаны с алкоголизмом.





---

Утверждены и введен в действие Постановлением  
Государственного комитета стандартов Совета Министров  
СССР от 26.12.1972 № 2329

---

5.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

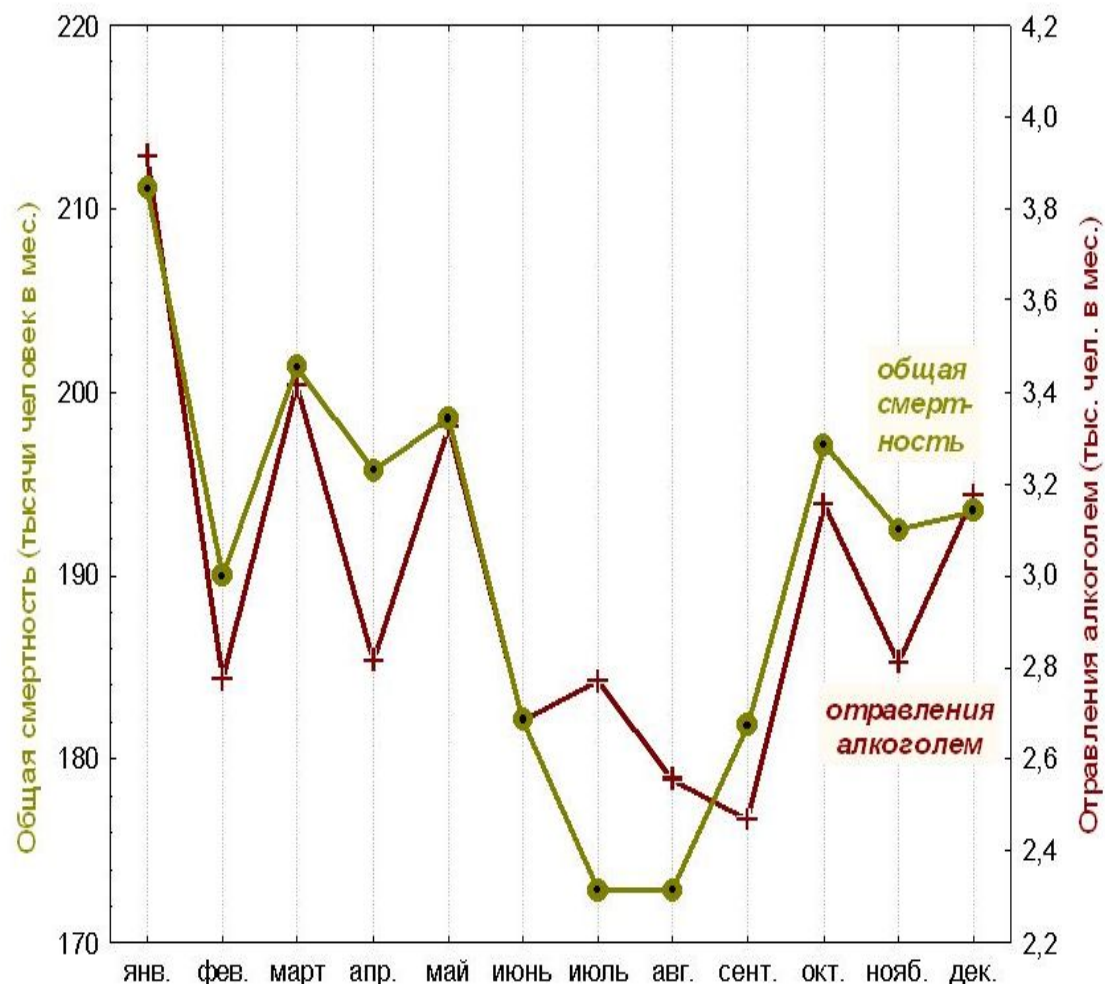
5.1 Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.



**МЕНЬШЕ ЗНАЕШЬ  
ВЫШЕ СМЕРТНОСТЬ**

- Растут показатели смертности трудоспособного населения России от алкогольных отравлений, возрастает число убийств и других преступлений, совершенных в состоянии алкогольного опьянения

Смертность общая и при отравлении алкоголем  
Россия, 2000-2006





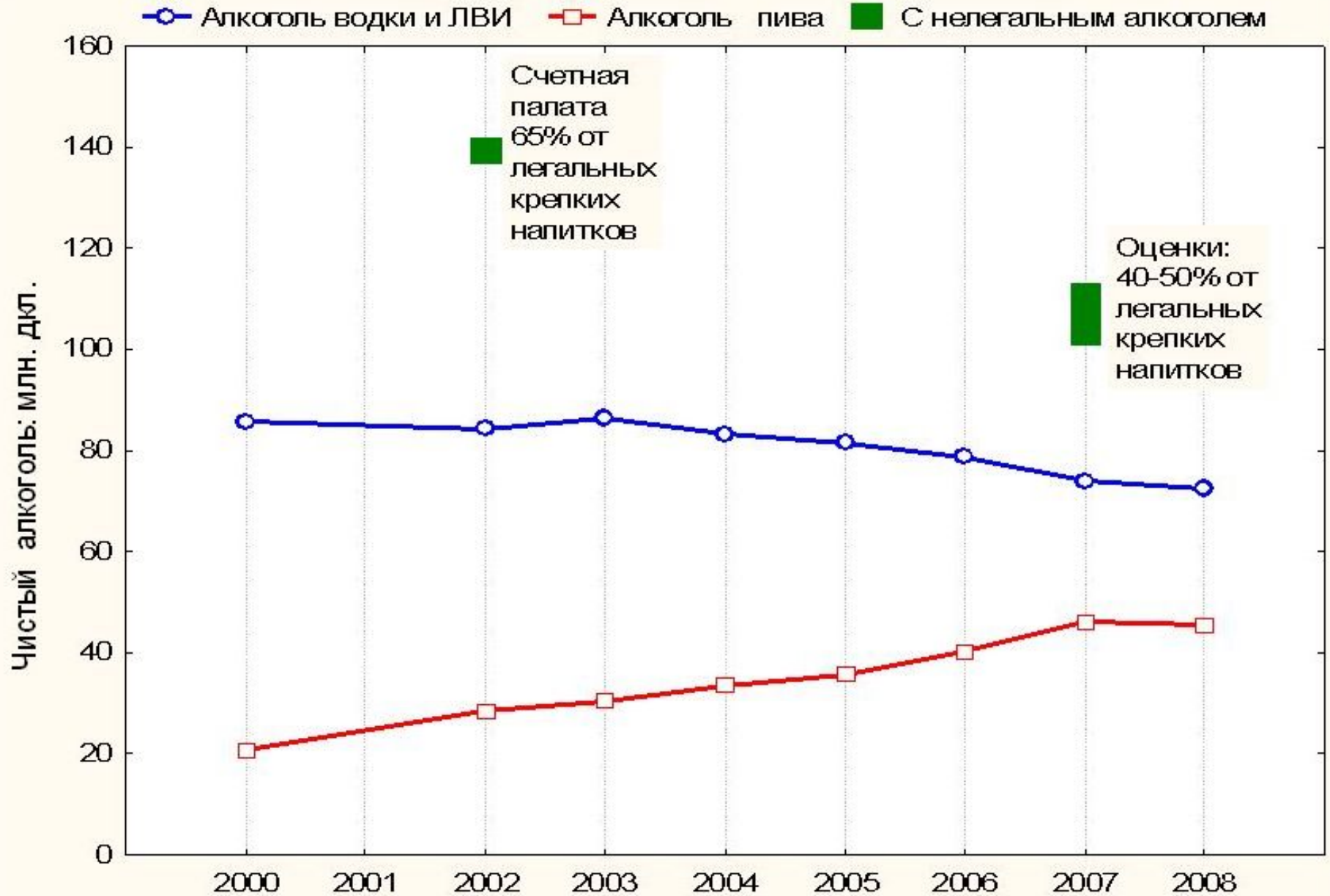
ПРОДАЖА АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ И ПИВА В РАСЧЕТЕ НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ,  
ЛИТРОВ (в натуральном выражении)

- Пиво
- Коньяки и спирты коньячные
- Вина виноградные и плодовые
- Вина шампанские и игристые
- Водка и ликероводочные изделия



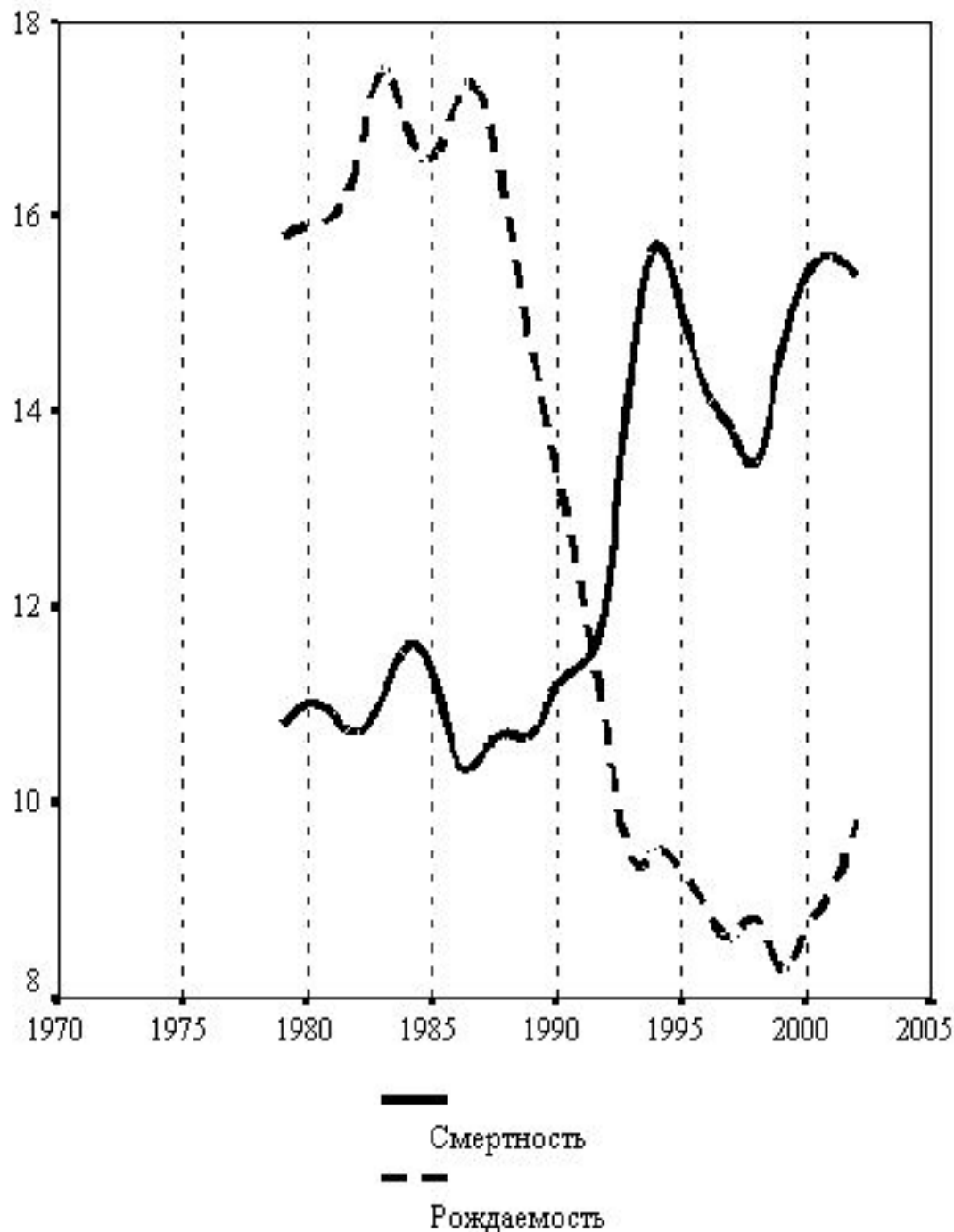
ИСТОЧНИК: РОССТАТ

# Потребление алкоголя в России, 2000-2008 гг.

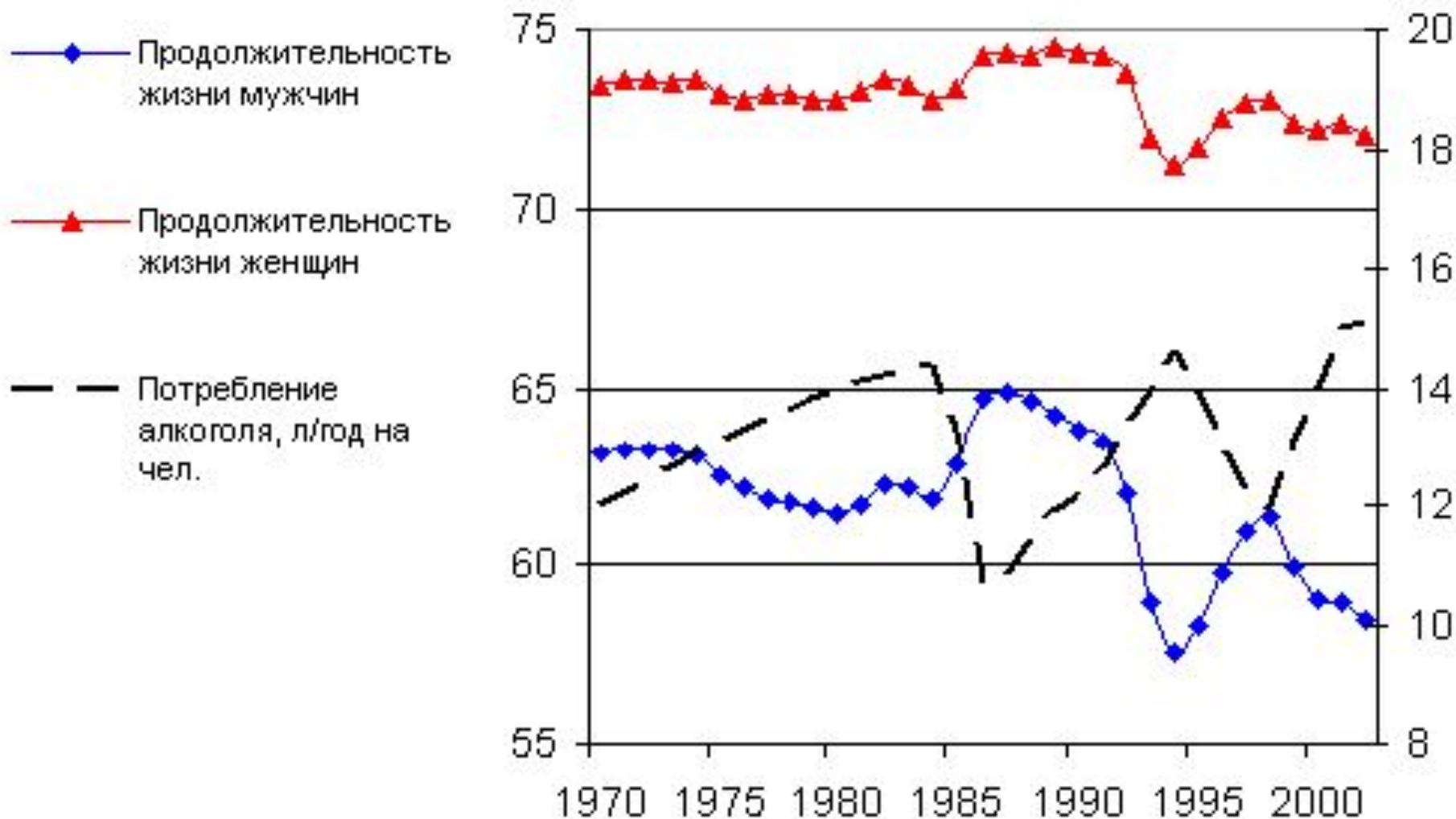




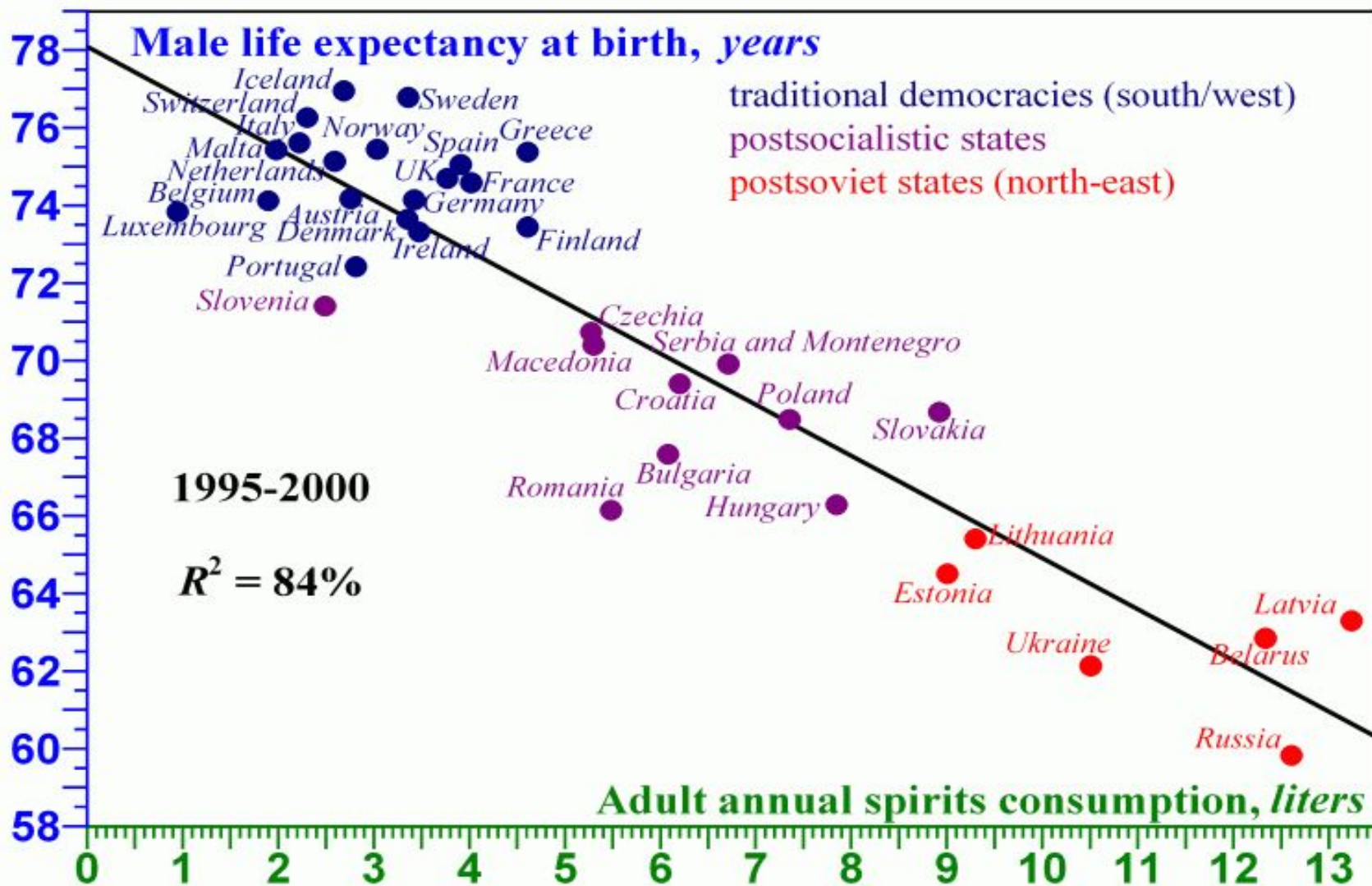
- На примере 80-90-х г.г. можно видеть как рост смертности населения России, в том числе от алкоголизма, обратно пропорционален рождаемости в стране.



# Динамика потребления алкоголя и продолжительности жизни мужчин и женщин в России в 1970–2002 годах



Самая малая средняя продолжительность жизни у стран в нижнем правом углу - для них характерно большое потребление водки и самые низкие цены на водку.





# КАКИЕ ИЗ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРОБЛЕМ ВЫ СЧИТАЕТЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ ДЛЯ СТРАНЫ В ЦЕЛОМ, %

■ Март 2008 г. ■ Январь 2009 г.



Источник: ВЦИОМ

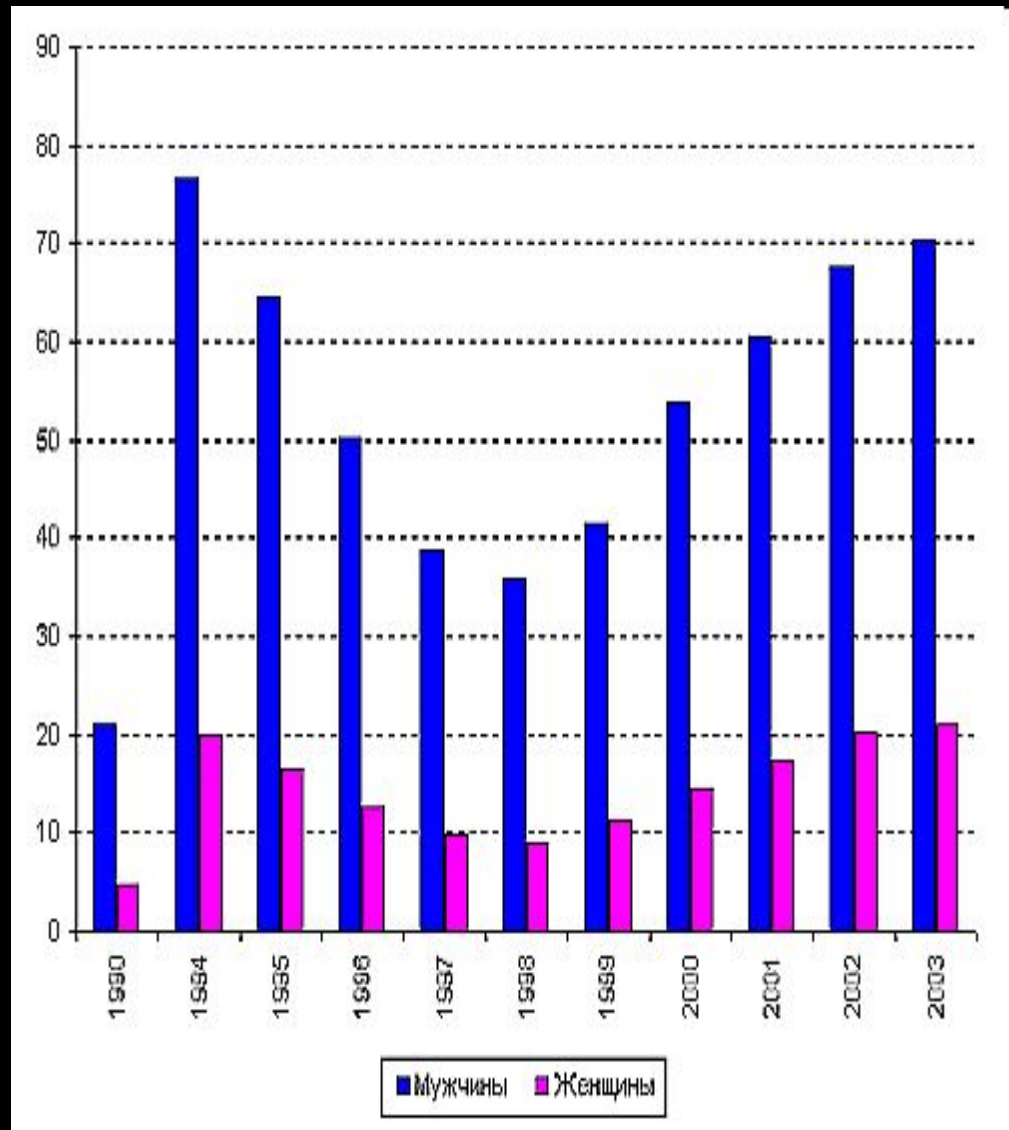
## Оценка опрошенными женщинами причин развода

1

Причина развода	Число ответов	В % от всего
Не сошлись характерами, разные взгляды и т.п.	326	33,4
Пьянство, алкоголизм, употребление психотропных средств	132	13,5
Измена	78	8,0
Другая семья	68	7,0
Безответственность по отношению к семье	63	6,5
Бытовые проблемы	39	4,0
Изменились отношения	36	3,7
Отсутствие желания совместного проживания	32	3,3
Рукоприкладство, агрессия	26	2,7
Взаимоотношения с родителями	19	1,9
Отношение к детям	18	1,8
Неуважение, невнимание	17	1,7
Раздельное проживание	15	1,5
Тунеядство, не работает	15	1,5
Игромания	13	1,3
Ссоры, скандалы	11	1,1
Ушел из семьи	10	1,0
Ложь мужа	5	0,5
Нежелание иметь детей	3	0,3
Предательство в трудной ситуации	3	0,3
Муж осужден	3	0,3
Ревность	2	0,2
Жадность мужа	2	0,2
Сексуальные отношения	2	0,2
Тяжелобольной ребенок	1	0,1
Национальная рознь	1	0,1
Другое	35	3,6
Всего	975	100,0
Нет ответа	105	
Всего	1080	

# Гендерные различия алкоголизма

- Среди больных алкоголизмом подавляющее большинство составляет мужское население. Наблюдения показывают, что мужчин-алкоголиков в 3 раза больше, чем женщин, страдающих этим заболеванием.





# Начало

- Однако женщины чаще пьют запоями, срок между запоями обычно короче, чем у мужчин, и длятся они дольше. Лечению женщины поддаются труднее, чем мужчины.



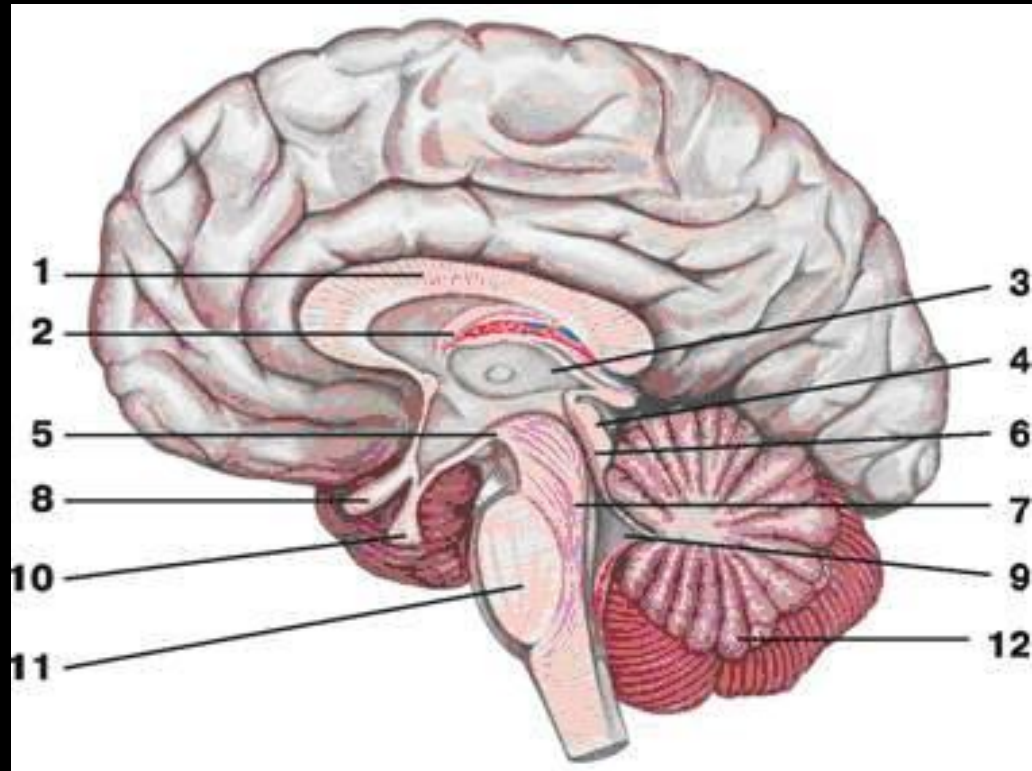
# Конец



Rulon Oboev



- В подкорковых структурах головного мозга (промежуточном мозге) выделяются химические вещества - **медиаторы удовольствия** (эндорфин, эндоэтанол).
- Каждый человек способен вырабатывать свое собственное наркотически подобное вещество - внутренний морфин или внутренний алкоголь.



**3 — Промежуточный мозг (таламус и гипоталамус)**



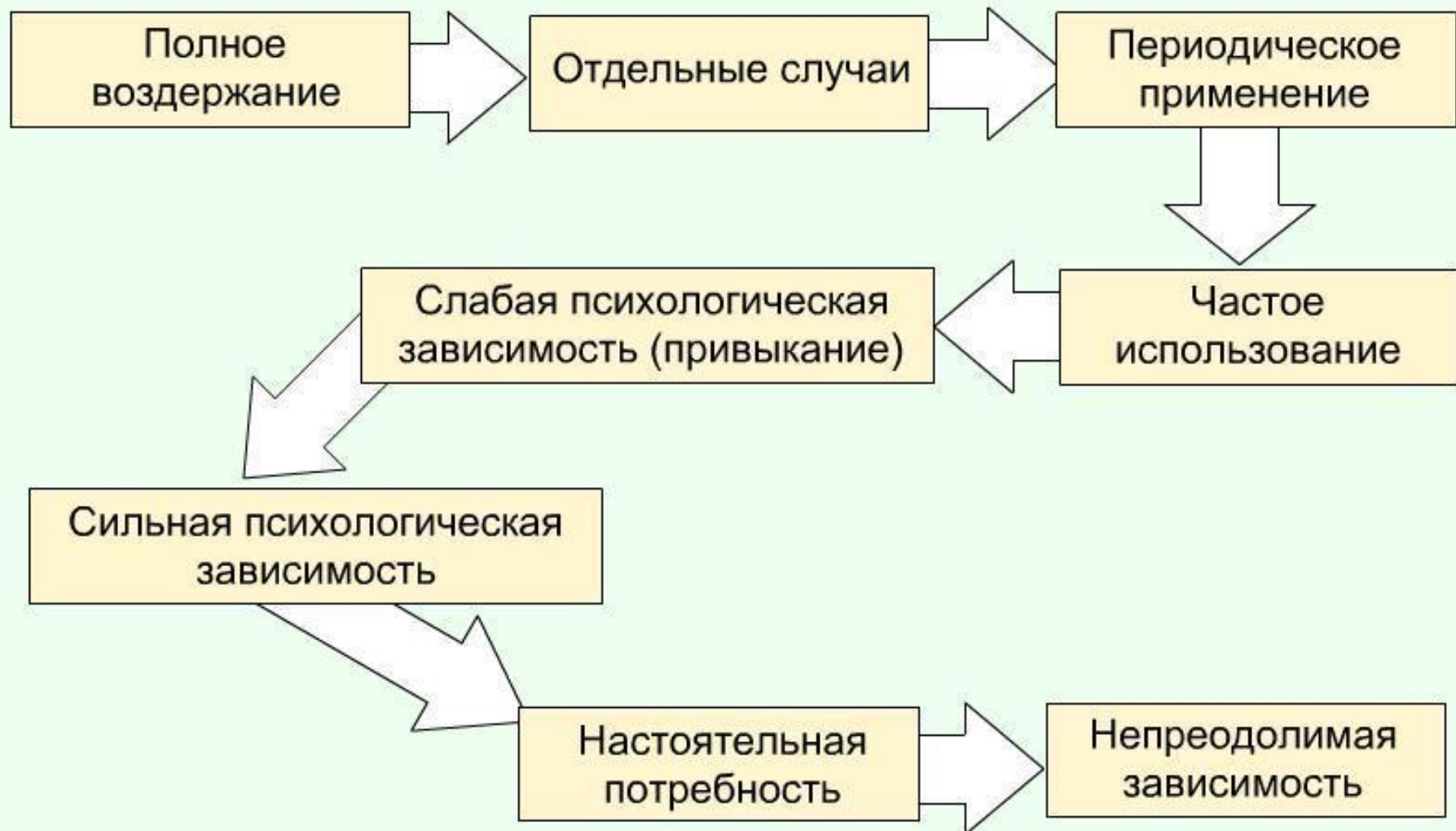
- **Алкоголь и опиоидные вещества (*эндорфины*) в небольшой концентрации в норме содержатся в крови у здоровых людей, никогда не злоупотреблявших ни спиртным, ни опиатами.**
- **Специальные рецепторы, ферментативные и иммунные механизмы участвуют в обмене и утилизации этих веществ. Именно с ними связываются патогенетические механизмы химической зависимости.**

# Механизм развития алкогольной зависимости

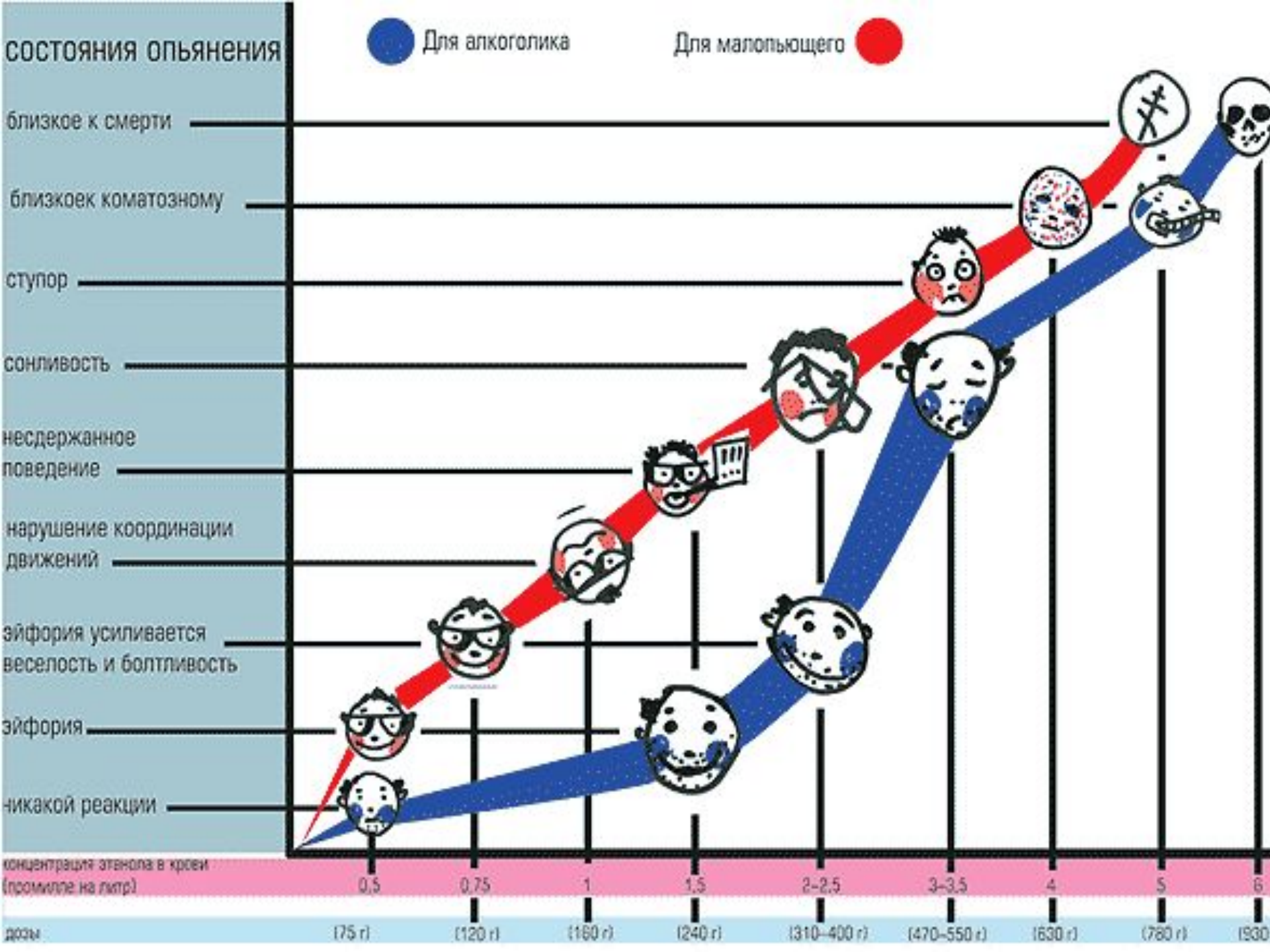
- После употребления вина мозг прекращает выделять собственный эндоэтанол, до тех пор пока алкоголь не метаболизируется. В результате регулярного злоупотребления алкоголем (через 5-6 лет) мозг перестает вырабатывать его совсем. Поэтому по утрам после выпитого вечером алкоголя болит голова, мышцы, суставы, резко падает настроение, человек недееспособен. Такое состояние в быту называется **похмелье**, в медицине – **синдром абстиненции** или **синдром отмены**. Больной страдает от острого дефицита эндоэтанола, необходимого для поддержания эмоционального и физического тонуса. Это заставляет человека принять с утра дозу алкоголя.
- **Потребность опохмелиться** – безусловный признак начинающегося алкоголизма.
- **Утрата рвотного рефлекса на прием больших доз алкоголя** - достоверный признак алкоголизма, той стадии когда еще можно надеяться на успешное лечение.



# Последовательность развития химической зависимости







# Патологические изменения личности алкоголиков

- Наиболее уязвимой к воздействию алкоголя оказывается нервная система. Следствием этого являются:
  - **крупная дрожь в руках** - алкогольный тремор
  - **характерная походка алкоголика**: совершенно трезвый человек идет с неестественно гордой поднятой головой, выпяченной грудью и плотно прижатыми по швам руками, а высоко забрасываемые стопы ног делают его передвижение на редкость комичным.
- Деградация личности проявляется и в своеобразном **алкогольном юморе**, когда глупая шутка своя или чужая может породить взрыв смеха в течение всего дня.
- Другое проявление деградации - **патологическая лживость**. Алкоголики - очень ненадежные люди: они никогда не держат своего слова, а точнее - обещают то, что заведомо не способны выполнить.
- Практически все алкоголики страдают **патологической ревностью**, первопричиной которой является обязательное развитие импотенции. Огромная доля убийств на почве ревности совершается алкоголиками.

# Динамика изменений внешнего вида и внутренних органов алкоголика



15 ans



30 ans



45 ans

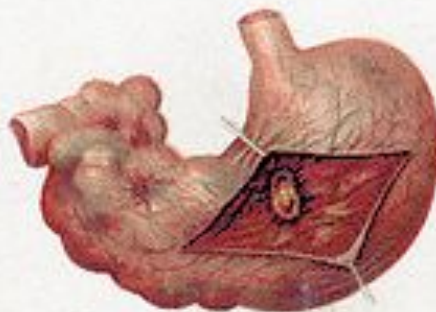


60 ans

Quatre étapes de la vie d'un alcoolique.



Estomac normal



Estomac d'un alcoolique  
avec ulcère rond perforant.



Foie normal



Foie d'un alcoolique



# Действие алкоголя на организм

- **Алкоголь действует подобно наркотическим веществам и типичным ядам – вначале возбуждающе, затем парализующее. Раньше всего парализуются высшие центры. При частом употреблении алкогольных напитков сначала наблюдаются нарушения деятельности различных органов, а затем появляются анатомические изменения в них.**



# МОЗГ – ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ

0,05 – 0,15%  
алкоголя в крови  
(100 – 300 г водки)

**КОРА**

0,15 – 0,3%  
алкоголя в крови  
(300 – 600 г водки)

**ПОДКОРКА**

0,5%  
алкоголя в крови  
(около 1 л водки  
и более)

**ПРОДОЛГОВАТЫЙ  
МОЗГ**

0,3 – 0,4%  
алкоголя  
в крови  
(600 – 800 г  
водки)

**МОЗЖЕЧОК**

## КЛЕТКИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

**Нормальные**



Непьющий  
человек



**Разрушенные**

Страдающий  
алкоголизмом



# Влияние алкоголя на ГОЛОВНОЙ МОЗГ



## Magnetic Resonance Imaging of the Brain

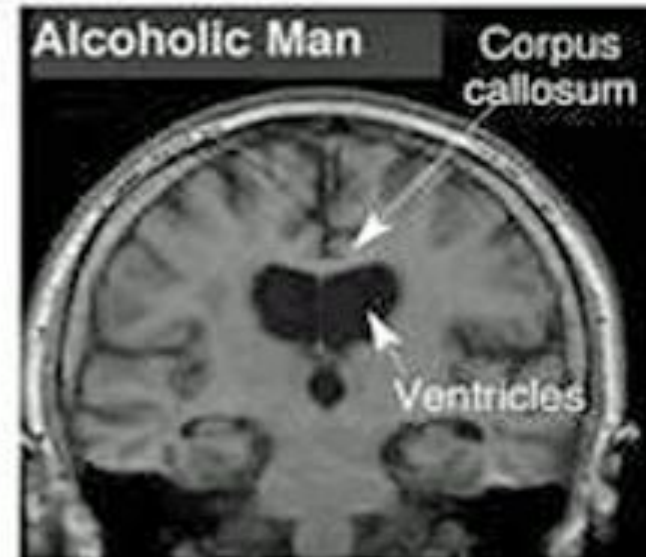
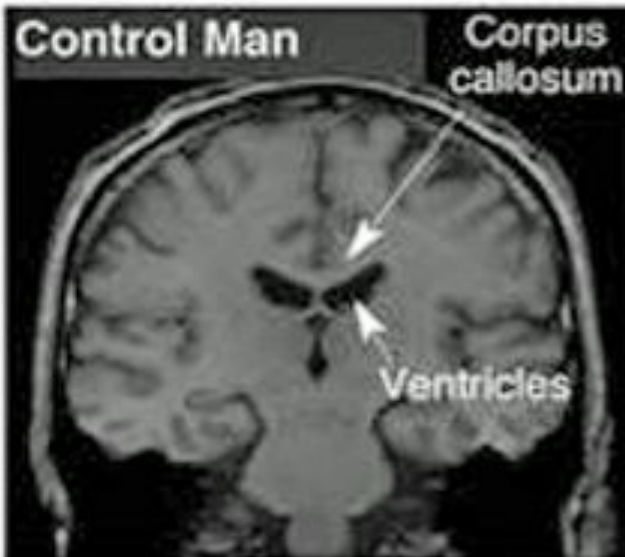


Image courtesy of the National Institute on Drug Abuse



# Влияние алкоголя на внутренние органы

- Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной, репродуктивной, дыхательной).
- В слизистой оболочке желудка обнаруживаются кровоизлияния, у больных алкоголизмом выявляются *гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*.

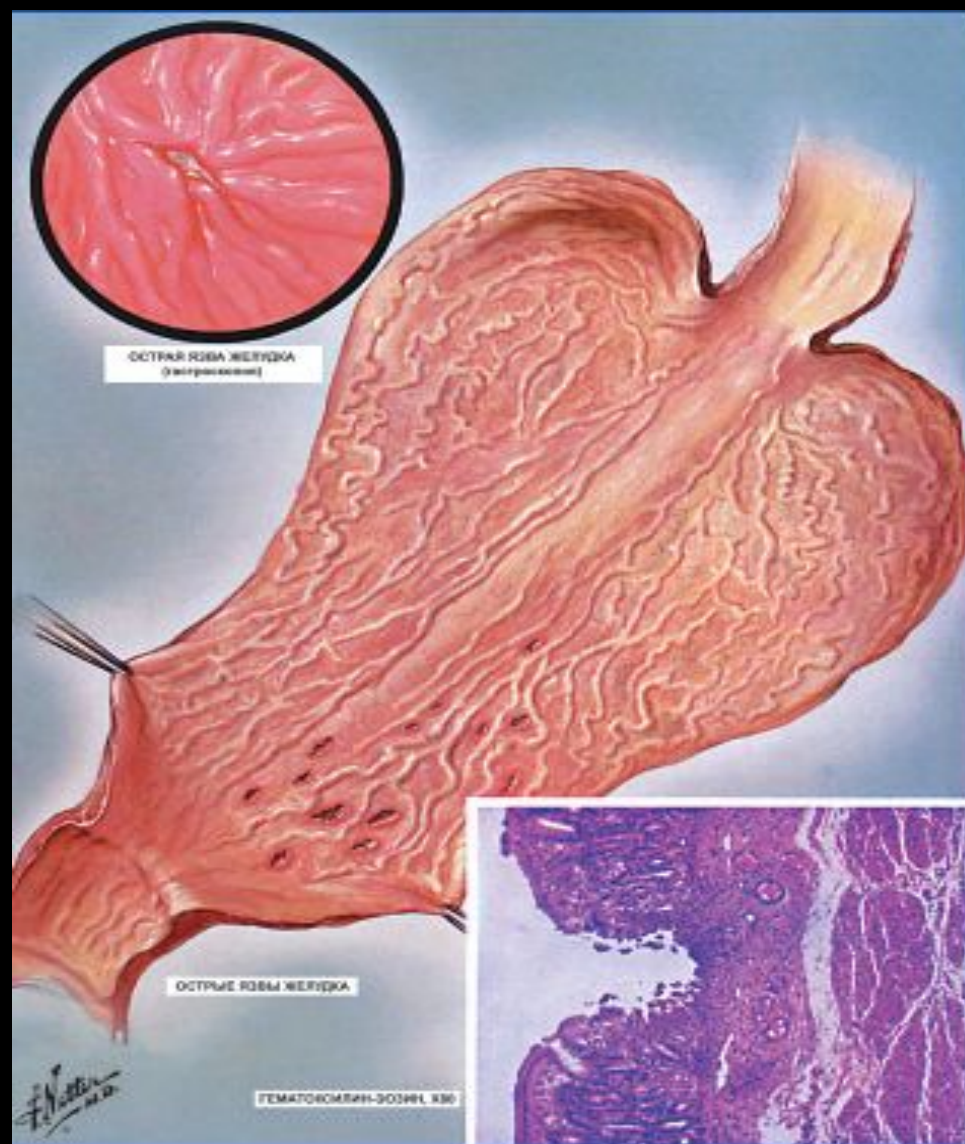
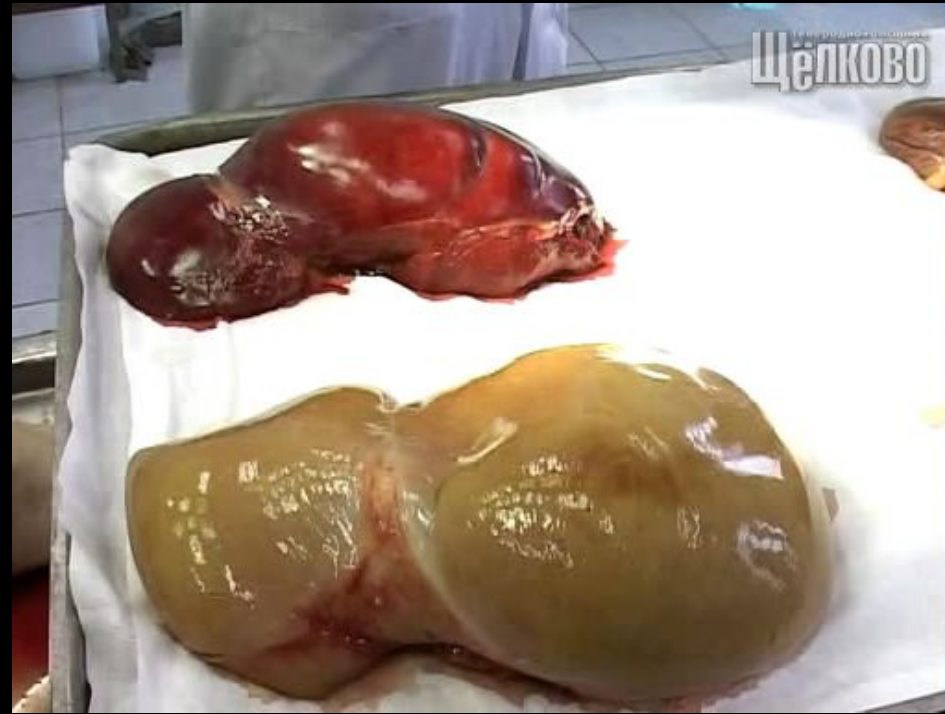


Рисунок 4. Острые язвы желудка алкогольной этимологии (по F.H. Netter, 2001)

- Изменяются ткани печени и почек, сосуды печени становятся менее эластичными, наблюдается жировое перерождение печени – **цирроз печени**. Алкогольный цирроз печени: полный распад этого органа вызывает нестерпимые боли, сильный зуд кожи, отеки на лице и ногах, значительное увеличение живота из-за накопления большого количества жидкости. Затем следует удушье и мучительная смерть.
- Страдают также дыхательные органы, половые железы и костная система.
- На рисунке нормальная печень и желтая печень алкоголика: вверху – внешний вид, внизу – разрез печени



# Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему

- Алкоголь поражает сердечную мышцу, что ведет к тяжелым заболеваниям и повышенной смертности.
- Развивается *алкогольная кардиомиопатия*. Увеличение объема сердца обнаруживается при рентгено-логическом исследовании.
- Даже у здоровых людей после большой дозы алкоголя могут проявляться нарушения сердечного ритма.
- Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию *гипертонической болезни, ишемической болезни сердца*, часто является непосредственной причиной *инфарктов*.



# Влияние алкоголя на эндокринную и репродуктивную систему

- Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы. Снижение половой функции наблюдается у  $1/3 - 2/3$  лиц, злоупотребляющих алкоголем, и у больных хроническим алкоголизмом.
- Вследствие *алкогольной импотенции* у мужчин легко возникают различные функциональные нарушения центральной нервной системы (*неврозы, реактивные депрессии* и т.д.).
- У женщин под влиянием алкоголя рано прекращаются менструации, снижается способность к деторождению, чаще наблюдаются токсикозы беременности.

# Нарушение психики алкоголика

- Белая горячка алкогольный психоз - возникает у больных хроническим алкоголизмом на фоне похмельного синдрома. Для белой горячки типично преобладание истинных зрительных галлюцинаций. Их характеризует множественность образов и подвижность. Чаще это Насекомые (клопы, тараканы, жуки, мухи) и мелкие животные (кошки, крысы, мыши). Реже больные видят крупных животных и людей, иногда имеющих фантастический облик. Характерны видения змей, чертей, а также умерших родственников (так называемые блуждающие мертвецы)



# Алкоголь и потомство

- Главное, на чем хочется заострить ваше внимание, – это так называемые «праздничные дети», «дети карнавала», «дети экстаза» и др. – названия детей, которые были зачаты от отцов или матерей в период опьянения.
- Алкоголь в первую очередь влияет на половые клетки, которые впоследствии несут патологическую информацию будущему плоду. Половые клетки, несущие поврежденные алкоголем хромосомы, развиваются неправильно, и впоследствии их уже «не выправить» никакими фармакологическими средствами. Это приводит к рождению детей с различными врожденными физическими и психическими отклонениями.



- Исследования показывают, что 94% детей,отягощенных алкогольной наследственностью, даже рожденных нормальными, впоследствии сами становятся потенциальными пьяницами или приобретают психические расстройства.
- Однако патологическая информация плоду передается не только при хроническом алкоголизме, но и у вполне здоровых людей, если они в момент зачатия находились в состоянии алкогольного опьянения.

# Алкоголь и беременность



ВЫПЬЮ ПИВА И РОЖУ СТРАНЕ ДЕБИЛА

Как вещество ядовитое, алкоголь никаким разведением не может быть причислен к укрепляющим или питательным продуктам и вообще не должен считаться в каком-либо отношении необходимым или полезным для здоровья.

[skameika.com.ua](http://skameika.com.ua)

# Мутагенное и тератогенное действие алкоголизма





- Ребенок родился недоношенным, с "волчьей пастью" (нёбо рта растёт наружу), "заячьей губой" (расщепленная губа). Отсутствует брюшная стенка с выпадением внутренностей. Отсутствуют веки, нос, атрофированы конечности (3 пальца, 4 пальца). Родители страдали хроническим алкоголизмом





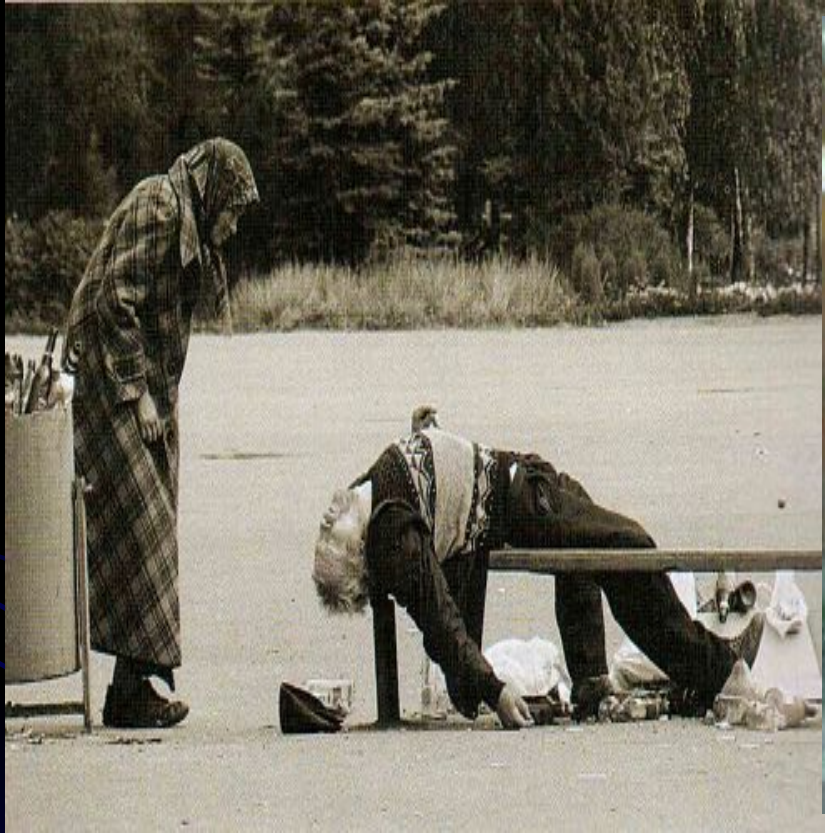


# Безответственность родителей может привести к печальным последствиям





# Взрослые мальчики



# Взрослые девочки









- ***Малые дозы алкоголя*** вызывают усиление сердечной деятельности; снижают способность ясно мыслить и принимать решения; заставляют почувствовать небольшое расслабление; заставляют почувствовать себя немного более свободным и смелым, чем обычно; приводят к потере самоконтроля; вызывают нарушения остроты зрения, слуха, способность различать цвета, ориентироваться в пространстве (кстати, это одна из основных причин несчастных случаев на транспорте).

- **Большие дозы алкоголя** угнетают сердечную деятельность; замедляют деятельность отдельных областей мозга; вызывают головокружение; снижают координацию; приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния; приводят к эмоциональным взрывам или подавленному настроению.
- Если доза алкоголя оказалась избыточной, возникает реальная угроза развития **алкогольной комы** - крайне опасного для жизни состояния

# Алкогольная кома

- Развитие комы начинается с появления непрерывного чихания (пьяный чих), который длится 10-15 минут. Речь такого пьяного становится невнятной, он крайне заторможен, вял и, через несколько минут засыпает. Все это сопровождается иканием, отрыжкой и рвотой. Спустя 15-20 минут он будет находиться в состоянии глубокой комы, не реагируя ни на болевые ни на звуковые раздражители. Растормошить такого спящего практически невозможно.





- В положении лежа на спине он обязательно захлебнется своими рвотными массами, слюной и удавится собственным языком. Кожные покровы сначала бледнеют, а затем лицо очень быстро становится синюшным. Появляется захрапывающее дыхание, артериальное давление и пульс определяют с трудом. Непроизвольное мочеиспускание и выделение кала настолько обязательны, что хронические алкоголики привыкают к постоянно мокрой и обгаженной одежде.

# Оказание первой помощи при алкогольной коме

- При алкогольной коме повернуть больного на живот
- очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс,
- приложить холод к голове,
- поднести к носу ватку с нашатырным спиртом,
- вызвать скорую помощь.
- Недопустимо оставлять человека в состоянии алкогольной комы лежать на спине и тем более на холоде (пьяный замерзнет во много раз быстрее трезвого).

# Стадии алкоголизма

(классификации проф. Лисицына Ю.П. и Копыта Н.Я.)

- **I стадия.** Нарушается работа внутренних органов. Появляются различные отклонения со стороны нервной системы, снижается умственная работоспособность, ухудшается память, внимание, расстраивается сон, возникают головные боли, раздражительность, т.е. функциональные изменения органов и систем, утрата контроля, зависимость. Она носит название начальной – ***невростенической***.



- **II стадия.** Характеризуется более выраженными нарушениями интеллектуальной и эмоционально-личностной сферы. Возникают алкогольные психозы, дозы спиртного увеличиваются до максимального. Средняя – **наркоманическая стадия** – выражается нарушением психики и постоянным пьянством.

- **III стадия.** Ослабление всего организма, утрачивание эмоций и этических норм. Типичные изменения во внутренних органах, вспомогательные процессы периферических нервов. Эта стадия – ***энусфалопатическая*** – выражается в запойном пьянстве, с выраженным проявлением психоза, бреда ревности. Утрачивается потенция.

# Пешеход





# Злоупотребление алкоголем и продолжительность жизни

- Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности; продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15–20 лет короче среднестатистической.

**Ежегодно алкоголь УБИВАЕТ  
1 миллион россиян.**



**НЕ ПРОПУСТИ СВОЮ ОЧЕРЕДЬ**

[strenioff.ru](http://strenioff.ru)

**БЛАГОДАРЮ**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ**