**11 сентября - День трезвости**

**ПЕЙ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ УМЕРЕТЬ МОЛОДЫМ**

В последние годы в Российской Федерации наблюдается отрицательная динамика численности населения - смертность превышает рождаемость. Средняя продолжительность жизни в России одна из самых низких в мире. Основными причинами сложившейся демографической ситуации является алкоголизм, курение табака, артериальная гипертензия и избыточная масса тела. Именно эти 4 фактора риска занимают 87,5% в структуре общей смертности в Российской Федерации. При этом на первом месте по влиянию на количество лет жизни с утратой трудоспособности стоит злоупотребление алкоголем.

На сегодняшний день в России злоупотребляет алкоголем около 75% мужчин и 20% женщин. В среднем они выпивают стакан водки через день. Это не считая пива, вина, самогона. Специалисты здравоохранения рассчитали, что при продолжении подобного образа жизни эти люди не доживут до 59 лет. Ежегодно алкоголь в России уносит около 600 тысяч жизней. Главным образом – это молодые люди в возрасте до 40 лет. И ни один из них, выпивая первую в своей жизни «стопку», не предполагает, что она в итоге может оказаться причиной его преждевременной смерти, напротив, каждый уверен, что именно с ним этого не случится.

Центральное место в Российской культуре, традициях, а зачастую – в судьбе занимает водка, она составляет около 60% потребляемого алкоголя, на долю пива приходится около 20%, вино, коньяк, ликер – 10%, самогон – 10%. Все перечисленные напитки – алкогольные и потребляются ради содержащегося в них этилового спирта, который, попадая в организм при систематическом приеме вызывает отравление организма и развитие тяжелых заболеваний внутренних органов. Нет ни одного органа в организме, который не пострадал бы от токсического действия алкоголя. Наиболее уязвимы для алкоголя головной мозг и переферические нервы, печень, поджелудочная железа, желудок, сердце, половые железы. Воздействуя на головной мозг, алкоголь вызывает его разрушение. Ранними признаками алкогольного поражения центральной нервной системы являются головные боли по утрам, головокружение, нарушение памяти и внимания, раздрожительность, вспыльчивость, нарушение сна. Доказано, что уже через год регулярного потребления алкоголя психика человека меняется необратимо. Через короткое время появляются признаки энцефалопатии – слабоумия. Быстро разрушаются переферические нервы в руках, ногах и т. д., это проявляется постоянным дрожанием рук, век, языка, слабостью в ногах, затруднением при ходьбе. Особенно сильно от воздействия алкоголя страдает печень, именно она является биологическим барьером для вредных веществ. При регулярном потреблении алкоголя уже через несколько месяцев появляются признаки поражения печени: потеря аппетита, боли в правом подреберьи, тошнота, горечь во рту. Через несколько лет формируется цирроз, печень полностью перерождается и перестает выполнять свои функции.

Очень опасно употребление алкоголя и для поджелудочной железы. Под действием алкоголя в поджелудочной железе застаивается поджелудочный сок, который содержит очень сильные ферменты, предназначенные для переваривания пищи. Застаиваясь в железе, ферменты начинают переваривать саму поджелудочную железу, развивается острый панкреатит с очень сильными болями и многократной мучительной рвотой. Без своевременной медицинской помощи панкреатит развивается в панкреанекроз – полное разрушение поджелудочной железы, которое в 80% случаев заканчивается летально, а у остальных 20% развивается сахарный диабет.

Алкогольное опьянение нередко сопровождается рвотой – защитной реакцией организма на интоксикацию. Частая и длительная рвота вызывает разрыв стенок пищевода и желудка, что неизбежно приводит к массивному кровотечению и без своевременной медицинской помощи – к смертельному исходу. Рвота опасна еще и тем, что в состоянии опьянения, особенно тяжелого, человек может захлебнуться своими рвотными массами и погибнуть от удушья.

Крайне неблагоприятно влияние алкоголя на сердце. Алкоголь разрушает саму сердечную мышцу, вызывая болезнь кардиомиопатию. Кровеносные сосуды под воздействием алкоголя сначала кратковременно расширяются, а затем стойко суживаются. Поврежденное алкоголем сердце, пытаясь протолкнуть кровь через суженные сосуды, работает с повышенной нагрузкой. В результате – внезапная остановка сердца, которая почти в 50% случаев является результатом пьянства.

Доказано влияние алкоголя на железы внутренней секреции, главным образом – на половые железы. У мужчин результатом регулярного пьянства является снижение половой функции, а у женщин – бесплодие, выкидыши, врожденные пороки развития плода. Пьющая мать передает свой «алкогольный ген» детям, которые рождаются уже с предрасположенностью к формированию алкогольной зависимости.

Алкогольная смертность не исчерпывается гибелью от токсических повреждений внутренних органов. Около 70% самоубийств совершаются в состоянии опьянения. Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, координации движений часто становятся причинами несчастных случаев: травм, ДТП. В холодное время года 100% переохлаждений, отморожений – у пьяных людей, летом – около 90% утоплений – в состоянии опьянения, переломы позвоночника у ныряльщиков почти в 100% случаев связаны с опьянением, как и мотоциклетные травмы. Каждая четвертая смерть в России прямо или косвенно связана с алкоголем.

**Нарколог Овчинникова М.Н.**