

В настоящее время вряд ли кто будет оспаривать тот факт, что потребление алкогольных напитков приносит много вреда обществу, много горя людям и семьям. Между тем вопрос о том, как избавить людей от этой вредной привычки, не так-то прост. По этому поводу высказываются советы и предложения самого противоречивого характера. Может быть, это связано с тем, что население не имеет ясного представления об алкогольных напитках и их влиянии на организм человека, а сведения, которые оно много лет получало из книг, кинофильмов, прессы, часто расходилось с тем, что говорит об алкоголе наука и что мы видим в жизни.

Одни ратуют за культуру потребления спиртного, другие советуют пить лишь сухие вина и утверждают, что они не только безвредны, но и полезны, третьи доказывают, что лучше всего употреблять водку, но в меру

Такое разногласье дезориентирует человека и может привести к неправильным выводам. Ныне положение дел меняется к лучшему, но многое еще надо уяснить и осознать, чтобы понять до конца, какой непоправимый вред несет алкоголь человеку и обществу.

Бытуют две точки зрения на алкоголь. Для одних – это живая вода, для других – мертвая. Надо понять, что алкоголь сам по себе не плох и не хорош. Плохим или хорошим его делает наше отношение к нему. В малых дозах даже яды приносят огромную пользу организму, а в большой дозе может убить человека. Алкоголь полностью подчиняется этой закономерности.

Тем не менее, Всемирная Организация Здравоохранения утвердила дозу алкоголя, которая считается безопасной для здоровья человека.

Высчитать для себя допустимую дозу алкоголя можно с помощью механизма под названием «Алкометр».

Это нововведение прокомментировал главный специалист России по профилактической медицине, директор ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава РФ, профессор, Сергей Бойцов: «Потребление алкоголя в определенных дозах опасно для здоровья человека и может вызывать у него развитие многих хронических заболеваний и острых состояний. Поэтому население должно быть информировано о таких дозах и не потреблять алкоголь в количестве, которое приводит к вышеперечисленным состояниям».

В информационном материале, разработанном ГНИЦ приведены дозы алкоголя, допустимые для практически здоровых людей, которые могут отличаться для определенных возрастно-половых групп. «Такая просветительская информация», сообщил С.Бойцов- «еще один шаг в осуществлении государственной политики по снижению чрезмерного употребления алкоголя в рамках национального года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями».

«Слишком много-это сколько?»,- задает вопрос ВОЗ и тут же дает ответ: «Стандартная доза (СД)-это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый спирт в количестве эквивалентном 10г чистого спирта». (разместить ссылку на листовку ГНИЦ)

Как считает главный психиатр-нарколог РФ, директор Московского НПЦ наркологии, президент Ассоциации наркологов России Евгений Брюн, количество официально зарегистрированных людей с алкогольной зависимостью в стране сегодня находится на уровне 2% от населения страны в возрасте старше 14 лет. По расчетам экспертов ВОЗ, у 16,29% мужчин и у 2,58% женщин России есть расстройства, связанные с приемом алкоголя. Прямые и косвенные экономические потери от злоупотребления алкоголем составляют не менее 1 триллиона 700 миллиардов рублей в год. И хотя проблема злоупотребления алкоголем в стране стоит остро, ее решению препятствует ряд обстоятельств. В первую очередь, недостаточный охват медицинской помощью нуждающихся в ней людей. Дело в том, что лечить зависимых от алкоголя в нашей стране могут только врачи-наркологи, которые ставят на учет всех обратившихся, что пугает пациентов. В итоге вне поля зрения государственной наркологической службы оказывается до 80% (!) людей, которым требуется помощь. Для



решения этой проблемы предлагается расширить круг врачей, диагностирующих и назначающих лечение алкоголезависимым. Этим могли бы заниматься терапевты, эндокринологи, кардиологи, гастроэнтерологи. В связи с этим к осени 2015 года в Министерством здравоохранения будут представлены поправки в стандарты. Речь идет о том, что пациентам российских поликлиник будут предлагать проходить стандартный тест на алкогольную зависимость.

В заключении хочется напомнить, что алкоголь действительно яд. Это вещество из одного ряда с ацетоном. Также отравляет и убивает нервные клетки организма. А опьянение -признак дезорганизации мозговой деятельности, вызванной отравляющим веществом. Научными данными твердо установлено, что благодаря усиленной концентрации алкоголя в коре головного мозга происходит склеивание красных кровяных телец и создаются условия, при которых нейроны гибнут в больших количествах. После каждого приема спиртных напитков остается целое кладбище нервных клеток, которые, как известно, не восстанавливаются. И чем больше выпито этого яда, тем обширнее разрушение мозга. Эксперты считают, что двухнедельный запой убивает такое же количество нервных клеток, как легкое сотрясение мозга. Нетрудно представить, что будет с человеком, если его раз или два в месяц бить по голове. Изменения в мозгу происходят постепенно, они долго остаются незамеченными, поскольку касаются самых высших отделов коры головного мозга, где происходит активная мыслительная работа, где возникают самые сложные ассоциации. Со временем это снижение умственного уровня человека становится более выраженным и заметным прежде всего по результатам его творчества, по его изменившемуся характеру. Не может оставить равнодушным каждого патриота своей Родины и появление умственно неполноценных детей как результат употребления спиртных напитков их родителями. Давно известно, что народ, не употребляющий алкогольные напитки, при прочих равных условиях является более здоровым в физическом, умственном и нравственном отношении, чем тот, у которого потребление алкоголя получило широкое распространение.

При массовом употреблении алкоголя увеличивается число людей с явлениями преждевременной деградации, безнравственного поведения. Еще Аристотель метко заметил: "Опьянение есть добровольное сумасшествие человека".

В течение миллиардов лет на планете Земля создавалось чудо, может быть, единственное во всей вселенной - разум человека. Это потребовало преодоления множества препятствий. А ныне ясный и чистый человеческий разум, увы, по воле самих людей уничтожается наркотиками, среди которых самым опасным и широко распространенным является алкоголь, яд, который в состоянии не только остановить прогресс человеческого гения, но и привести его к деградации.

С нашей точки зрения в окружающем мире можно получать массу удовольствий и без алкоголя, при этом осчастливить себя, свою семью, детей и внуков.

Здоровья всем вам!