

Как показали результаты всеобщей диспансеризации, у подавляющего большинства россиян высок риск развития неинфекционных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, диабета и злокачественных опухолей. У 24,3 % наших сограждан – из-за неправильного питания, у 19,6% – из-за низкой физической активности, у 17,3 % и 16,7 % из-за пагубных привычек – курения и чрезмерного потребления алкоголя соответственно. Неумеренное потребление алкоголя в медицинской классификации относится к изменяемым или поведенческим факторам риска развития неинфекционных заболеваний.

Лучше – меньше

Хотя в России с 2008 по 2014 год наблюдалось постепенное снижение потребления алкоголя с 16,2 л чистого спирта до 11,5 л на душу населения, мы все еще значительно опережаем по этому показателю страны Западной Европы. Для сравнения, там потребление алкогольной продукции на душу населения в год составляет всего 9,8 л. По данным исследований, 75% российского населения умеренно потребляют спиртные напитки, 5 % больны алкоголизмом и 20 % потребляют алкоголь в чрезмерных количествах.

Этиловый спирт – яд для организма. Молекула этанола хорошо растворяется в воде и жирах, поэтому легко проникает практически во все ткани, оказывая пагубное действие на организм. Уже появились такие диагнозы, как алкогольный гастрит, гепатит, жировая дистрофия печени, хронический панкреатит, кардиомиопатия и даже полинейропатия. Особенно от воздействия этилового спирта страдает сердце, сосуды и головной мозг, а в последние годы в научной литературе появляются сообщения о патогенной роли этанола в развитии онкологических заболеваний. Этиловый спирт препятствует естественному разрушению попадающих в организм канцерогенных веществ.

Любовь россиян к спиртному обходится дорого и стране в целом, и каждому отдельному ее гражданину. Ежегодно от последствий, вызываемых злоупотреблением спиртным, умирают 500 тысяч человек, большинство из которых – мужчины трудоспособного возраста. Еще больше число тех, кто заболевает хроническими неинфекционными заболеваниями или получают травмы и попадают в несчастные случаи. На почве пагубной привычки возникают и другие социально-экономические проблемы, в том числе низкая производительность труда и рост преступности, с которым безуспешно борются власти.

Знать меру

Есть в медицине понятие «стандартная доза» (one drink), под которой понимается количество алкогольного напитка, в котором содержится определенное количество чистого этилового спирта. От страны к стране этот показатель незначительно отличается. Эксперты ВОЗ предложили стандарт, который сейчас принят в большинстве стран мира: 10 г чистого спирта. Такое количество спирта содержится в 150 мл сухого вина, или 50 мл крепкого алкоголя (водки, коньяка и т.д.). В бутылке пива крепостью 4,5° содержится 1,6 стандартной дозы.

Специалисты подсчитали и уровень потребления алкоголя, при котором не увеличивается риск последствий для здоровья. Для здоровых мужчин в возрасте до 65 лет он составляет 3 стандартных дозы в день или 14 – в неделю. Для здоровых женщин и мужчин старше 65 лет – 2 дозы в день или 7 - в неделю. Важно, чтобы оба показателя укладывались в рамки ВОЗ. Например, если среднестатистический россиянин выпивает две рюмки водки в день (100 мл), он не превышает дневной лимит, но превышает недельный.

Некоторым категориям граждан нельзя пить алкоголь вообще: беременным женщинам, людям, принимающим лекарственные средства, несовместимые со спиртным, или страдающим рядом хронических заболеваний, а также представителям профессий, где требуется предельная концентрация внимания и автомобилистам, если они собираются в ближайшее время сесть за руль.

Мифам бой

Среди россиян распространено мнение, что алкоголь снижает уровень холестерина и даже чистит сосуды, как Тирет – трубы. Это опасный миф. Чрезмерное потребление алкоголя разрушает стенки сосудов, способствует отложению в их стенках атеросклеротических бляшек и образованию тромбов, а также вызывает спазм сосудов (после их кратковременного расширения), что в сочетании с атеросклерозом может стать причиной инфаркта и инсульта. По материалам исследования, проведенного в 15 городах страны, выявлено, что среди мужского населения алкоголь занимает второе место по вкладу в общий риск распространённости артериальной гипертензии. А у пожилых людей, лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями внезапная смерть в связи с приемом алкоголя нередко наступает при относительно невысокой концентрации алкоголя в крови.

Диспансеризация выявила проблемы российского общества, а у врачей появился инструмент, позволяющий оценить уровень потребления алкоголя, назначить гражданам из группы риска дополнительные исследования, чтобы в последствие оказать им адекватную помощь. Сейчас Минздрав разрабатывает для отечественных врачей специальную обучающую программу, в которой будет учтен положительный опыт зарубежных коллег в этой области. Возможно, практические результаты этой программы помогут России решить проблему вымирания, которая напрямую связана, по мнению экспертов ВОЗ, с чрезмерным потреблением алкоголя.

Эксперты: с 30 г алкоголя в день начинается рост смертности

ПЬЕМ «ПО-СЕВЕРНОМУ»

Россия известна как страна с «северной моделью» употребления алкоголя — так эксперты называют способ пить ударными дозами. Вместе с нами в этом ряду выделяются Беларусь, Казахстан, Украина и страны Балтии. При «южной модели», куда менее опасной для здоровья — ее практикуют, например, Италия, Испания, Франция, Греция — граждане пьют достаточно регулярно, но понемногу и менее крепкий алкоголь: бокал сухого вина за обедом или ужином.

Как отмечают специалисты, в целом россияне в последнее сокращают свои «возлияния» - по официальным данным в 2016 г. на каждого человека приходилось менее 10 литров алкоголя в год, что ощутимо меньше, чем в 2015-м (в то время как в благополучном европейском регионе есть страны, где пьют по 14 л в год). Однако у нас сохраняется и преобладает экстремальный метод, когда люди «принимают на грудь» большие дозы, вплоть до смертельно опасных.

«Это, например, больше 1 л водки за один раз, - поясняет **заведующая отделением профилактики рисков здоровья Центрального НИИ информатизации здравоохранения Минздрава России Дарья Халтурина.** - При этом надо понимать, что с возрастом способность выносить экстремальные алкогольные нагрузки значительно сокращается. Например, если в 18 лет, будучи здоровым, можно, выпив литр водки, отделаться сильным похмельем, то организм 45-летнего мужчины такое может уже не пережить». У нас в стране очень высока смертность именно от передозировки.

КАК НЕ ПЕРЕБРАТЬ?

Существуют ли безопасные дозы алкоголя и каковы они? По этому вопросу ведется немало споров, встречаются разные мнения. На что же ориентироваться простому человеку? **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)** указывает границу абсолютно опасной дозы: 60 мл этанола для мужчин и 50 мл для женщин. В пересчете на спиртные напитки это соответственно 180 или 150 г водки, или 1,5 пива, или 0,5 л вина в сутки. За этими границами начинается критически опасное потребление. Однако по эпидемиологическим данным (то есть по итогам многолетних наблюдений за большими группами населения. - Авт.) видно,

что уже с 30 мл этанола в день начинается рост смертности, говорит Дарья Халтурина. Это 90 г водки, 800 мл пива или большой бокал вина. То есть выпивая столько, человек уже однозначно себе вредит.

- При этом я не могу призывать не пить вообще, так как есть данные, что алкоголь снижает риск атеросклероза (то есть закупорки кровеносных сосудов холестериновыми бляшками. - Авт.), но здесь речь идет исключительно о низких дозах алкоголя, - подчеркивает эксперт. Например, один небольшой бокал (не более 150 мл) сухого красного вина и далеко не каждый день — ВОЗ рекомендует минимум два дня в неделю полностью воздерживаться от алкоголя.

НЕ ТОЛЬКО ЦИРРОЗ

Что же грозит тем, кто пьет, не видя берегов? Многие традиционно вспоминают цирроз печени, однако на самом деле масштаб повреждения и даже разрушения организма намного шире, предупреждают врачи. Алкоголь это канцероген, поэтому злоупотребление спиртным ведет к развитию заболеваний, которые больше всего пугают людей — различных видов рака. В частности, доказано, что с употреблением алкоголя связано увеличение риска развития рака молочной железы, губы, языка, пищевода, печени, желудка, мочевого пузыря.

«Если человек употребляет больше 30 мл этанола в день, у него также повышаются риски нейродегенерации», - поясняет Дарья Халтурина. В результате снижается интеллект, ухудшается память, характер, растет вероятность развития болезней Альцгеймера и Паркинсона. Причем, с возрастом наша нервная система становится все более подвержена опасному воздействию алкоголя. В целом же многолетние исследования и наблюдения за десятками тысяч людей показали, что злоупотребление алкоголем, в частности регулярное употребление водки, сокращает жизнь человека в среднем на 8 лет.

ВАЖНО

Не менее сильно, чем на пожилых людей, алкоголь негативно действует на молодой организм. Мозг человека активно формируется до 25 лет, и прием алкоголя до этого возраста затормаживает развитие мозга, в результате страдает и уровень мышления, и гормональный фон, а в дальнейшем это сказывается не только на здоровье, но и на карьере, уровне дохода человека и т. д., отмечают эксперты.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- 82% всех убийств в России совершаются в состоянии алкогольного опьянения.
- Каждый 60-й российский мужчина сейчас в тюрьме, и причина этого чаще всего в алкоголе.
- 55% жертв при пожарах не трезвы в момент смерти.

(данные на основе официальной статистики, предоставлены Д.Халтуриной).

ВОПРОС-РЕБРОМ: Как спастись от «зеленого змия»?

Мировая научно-обоснованная практика говорит о том, что основа - это ограничительные действия. Неспроста многие люди, которые признают свою зависимость от каких-то сайтов в Интернете, просто ставят себе блокировку на них, отмечают эксперты. В нашей стране самыми эффективными на сегодня оказались снижение ценовой доступности крепкого алкоголя, сокращение количества мест продажи и ограничения продажи по времени.

Также сейчас очень активно работает система ЕГАИС, которая отслеживает потребление алкоголя, напоминает Дарья Халтурина. Изначально ЕГАИС учитывала только производство алкоголя, но с 2016 года распространена также на розничную продажу, и теперь, когда продаются спиртные напитки, на чеке появляется qr-код, где зашифрована вся информация о каждой бутылке. Для магазинов это пресекает возможность закупать нелегальный алкоголь и продавать его — если на чеке не будет нужного qr-кода, торговая точка рискует лишиться

лицензии. А покупатели всегда могут убедиться в легальности алкоголя, узнать производителя, сканируя qr-кода с чека с помощью специального приложения для смартфона.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Кто рискует заработать алкогольную зависимость?

Мы с друзьями и коллегами не считаем себя алкоголиками, периодически выпиваем во время встреч-посиделок, когда отмечаем дни рождения на работе и т. д. Но недавно, когда я переоформляла водительские права, врач наркодиспансера меня напугал: говорит, что такие «возлияния» могут со временем привести к алкогольной зависимости. Подскажите, пожалуйста: есть ли признаки, по которым можно самостоятельно определить риск алкогольной зависимости? И от чего зависит, насколько велика у человека склонность к алкоголизму?

Спасибо.

Мария.

Отвечает главный врач наркологического диспансера по Калужской области Игорь Горбачев:

- Риск попасть в зависимость от алкоголя во многом определяется длительностью употребления спиртного. Речь идет в первую очередь о стаже, то есть о том, как долго в течение жизни человек употребляет алкогольные напитки. Дело в том, что со временем организм приспособливается, начинает вырабатывать ферменты, которые быстро метаболизируют алкоголь (то есть расщепляют его. - Ред.), и повышается так называемая толерантность к спирту. То есть, если раньше малые дозы вызывали эйфорию, удовольствие, а чуть больше – приводили к рвотному рефлексу, то со временем человек может выпить очень много, но рвотного рефлекса не будет. В этом случае алкоголь перестает в принципе негативно влиять на человека мгновенно. Это побуждает пить еще и еще, а глубинные опасные процессы в организме тем временем идут, не прекращаясь. Такая толерантность к алкоголю характеризует формирование первой или второй стадии зависимости.

Если говорить о людях, которые выпивают каждую пятницу на протяжении 10 - 15 лет, то это, конечно, тоже зависимость. Ведь, как правило, «алкогольная» пятница плавно переходит в субботу и заканчивается уже воскресеньем. Вообще, любая зависимость, будь то никотиновая или алкогольная, начинается с первых проб, дальше — употребление по ситуации, по случаю, а потом это уже входит в привычку, сопровождается развлечениями, положительными эмоциями. Ситуационное потребление обычно переходит в систематическое. И даже если человек, например, сменяет свой круг общения, тех, с кем он по пятницам выпивал, рядом уже нет, привычка остается. И тогда он выпивает дома, без компании.

А если вы хотите самостоятельно определить — есть у вас уже зависимость или нет, то это можно сделать по простому симптому: если вам хочется выпить и для этого не нужна ни компания, ни повод, вы делаете это часто (2 - 3 раза в день) и без особой причины – это повод, чтобы всерьез обеспокоиться. И обратиться к врачу-наркологу.

Я – алкоголик?

На днях известная российская певица Лолита Милявская призналась на всю страну в том, что она алкоголик. Это полностью противоречит образу алкоголика, укоренившемуся в народном сознании, - опустившийся мужчина, среднего возраста, променявший семью, работу на водку. Кого считать алкоголиком, как возникает зависимость и каким образом от нее можно избавиться, - рассказывает главный врач наркологического диспансера по Калужской области Игорь Горбачев.

- Игорь Анатольевич, что влияет на формирование алкогольной зависимости?

- Два фактора: наследственность и длительность употребления. Основная масса россиян не считает себя больными, считают себя абсолютно независимыми от алкоголя, но потребляют регулярно – частота употребления здесь варьируется.

- Что вы понимаете под длительностью?

- Алкогольный «стаж». Со временем организм приспосабливается к частому употреблению алкоголя и начинает вырабатывать ферменты, которые быстро метаболизируют алкоголь. Это приводит к повышению толерантности (прим. – снижение чувствительности к действию алкоголя, что требует увеличения доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения). Она возникает уже при формировании первой или второй стадии зависимости.

- Сколько времени нужно, чтобы алкогольная зависимость сформировалась?

- У кого-то уже через 10-15 лет регулярное потребление алкоголя приведет к развитию абстинентного синдрома (прим. возникает при прекращении употребления), когда он начнет уже утром опохмеляться, а у кого-то возникнут проблемы на работе, в семье. Да, у такого человека не разовьется психоз, он может не попасть под наблюдение нарколога, но все равно в конечном итоге употребление алкоголя приведет к инфаркту, инсульту, циррозу. Ведь основная масса людей страдает именно от разрушительного влияния алкоголя на организм.

- Многие россияне пьют в пятницу или на выходных. Это считается нормальным - собраться с друзьями в пятницу после работы, немного выпить, пообщаться. Это тоже алкогольная зависимость?

- Если мы говорим о каждой пятнице на протяжении 10-15 лет, то, конечно, это зависимость. И ведь, как правило, если это пятница, то плавно переходящая в субботу и заканчивающаяся в воскресенье. Любая зависимость формируется одинаково: сначала - первые пробы, дальше - употребление по ситуации, по случаю, потом это уже входит в привычку и сопровождается положительными эмоциями. Ситуационное потребление, как правило, переходит в систематическое. И, если человек меняет свой круг общения, привычка пить по пятницам остается - тогда он выпивает дома в одиночестве.

- Какие психические и физиологические изменения могут свидетельствовать о том, что формируется алкогольная зависимость?

- Признать, что ты зависишь от алкоголя – это самое сложное, но необходимое на пути излечения. Но ведь очень многие этого до последнего момента не признают, сопротивляются, не верят. Есть такое понятие в наркологии «анозгнозия» - отрицание. Есть у вас зависимость или нет, можно проверить по простому симптому: если вам хочется выпить, вам для этого не нужна ни компания, ни повод, вы делаете это часто и без особой причины – этого уже достаточно, чтобы всерьез обеспокоиться.

Еще один тревожный звонок - абстинентный синдром, когда после употребления алкоголя человек неважно себя чувствует. И первая мысль, которая приходит, – это опохмелиться, выпить снова. И если он к этому начинает прибегать, то это говорит об уже сформированной зависимости. Второе – это толерантность. Если малые дозы вызывали эйфорию, удовольствие, чуть больше – приводили к рвотному рефлексу, то со временем человек может выпить очень много, но рвотного рефлекса не будет.

Кроме того, меняется приоритет ценностей. На второй план уходит здоровье, семья, работа, а на первом месте всегда – неосознанное желание выпить. При этом человек очень долгое время этого сам не замечает, он будет работать, приходить и уходить вовремя, но он вечером он будет выпивать. Да, он может вовремя остановиться, вроде и зависимости нет, но если попросить его вспомнить, что важного в его жизни произошло за последний год, он ничего

не сможет вспомнить. Жизнь алкоголезависимого человека делится только на два состояния: когда он освобождается и может выпить и когда он ждет, чтобы начать выпивать.

- Получается, что среди алкоголезависимых людей нет и не может быть успешных, перспективных, нацеленных на результат? А как же некоторые Нобелевские лауреаты?

- Это - исключения. Бывает действительно, что человек долгое время выпивает, но у него не формируется в классическом понимании зависимость, хотя он и является алкоголиком. Да, у него нет алкогольного психоза, он не деградирует, но если он будет продолжать пить, то рано или поздно алкогольная зависимость возьмет свое, скажется на здоровье, на продолжительности жизни.

- К развитию каких заболеваний приводит употребление алкоголя?

- Алкоголь поражает все органы и системы человека. Но чаще всего алкоголь влияет на работу сердца, нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Рак пищевода – доказанный факт, так же, как у курильщиков - рак гортани. Алкоголь провоцирует развитие большого количества заболеваний или обостряет их течение на фоне регулярного приема. Этанол сокращает жизнь. Именно поэтому в России мужчины живут, в среднем, на 10 лет меньше женщин.

- В каких дозах алкоголь безопасен для здоровья?

- ВОЗ ввела понятие «стандартная доза», но, насколько я знаю, пока Минздрав России это не поддерживает. Если человек должен будет выпивать по 100 грамм крепкого алкоголя в неделю, то абсолютное большинство россиян не сможет жить по таким нормам.

- Можно заменить крепкий алкоголь слабым (пивом, вином)? Какие результаты могла бы дать такая замена?

- В нашей стране уже был такой опыт. Ничего хорошего не вышло. В 80-ые гг. прошлого столетия на государственном уровне предпринимались попытки резко сократить потребление алкоголя в стране, была идея перейти на слабоалкогольные напитки – пиво, вино. В результате - объем потребляемого пива и вина увеличился, но никак не сократилось потребление крепкого алкоголя. Замещение одно другим не работает. Нужно воздействовать на все – и на спрос, и на предложение. Главное, чтобы государственная политика в этой области была долгосрочной и последовательной.

- Как же быть с рекомендациями - выпивать бокал красного вина, который якобы защищает от инфарктов? Нас вводят в заблуждение?

- Начнем с того, что есть разные исследования на этот счет. Например, есть данные, что у тех, кто систематически употребляет в небольших дозах красное вино, показатели обмена холестерина лучше, чем в группе непьющих. У меня к этому исследованию масса вопросов. Например, насколько контрольная группа, которая включала в себя непьющих людей, состояла из тех, кто не употребляет алкоголь? Возможно, они раньше много выпивали, поэтому в их организме произошли определенные негативные изменения и у них было больше вредного холестерина. На протяжении последних 80 лет советская и российская наркология придерживается мнения, что алкоголь в любых дозах – вреден, и ни о каком положительном влиянии на организм не может быть и речи. По крайней мере, для наших сограждан, жителей России.

- Как же избавляться от алкогольной зависимости? Есть универсальные средства?

- Чтобы освободиться от зависимости, нужно осознать проблему, признаться себе, что да, алкоголь вредит моему здоровью, из-за него у меня портятся отношения с близкими. И, конечно, нужна мотивация. Нужно попытаться полюбить себя в самом широком смысле – начать следить за собой, сделать хотя бы общий анализ крови. Второе – если прием алкоголя событийный и связан с какими-то внешними причинами - праздники на работе, отпуск, то

можно вовсе избегать тех случаев, когда могут предложить выпить, а если предлагают - отказываться.

- Как вы считаете, сегодня алкоголизм молодеет или стареет?

- Среди алкоголезависимых, конечно, большинство – взрослые люди в возрасте от 35 лет и до 60 лет. Соотношение примерно такое: одна женщина на 5 мужчин. Хотя первые пробы могут быть даже в детстве, но так, чтобы мы фиксировали алкогольные психозы и развитую форму алкоголезависимости у подростков и молодых людей – это единичные случаи. Ситуация с алкогольной зависимостью среди несовершеннолетних все-таки улучшается год от года.

- Какие меры нужно предпринять, чтобы в стране было меньше зависимых от алкоголя людей и сокращалось потребление спиртных напитков?

- На мой взгляд, ключ успеха – в долгосрочности и систематичности. Вот запретили рекламу алкоголя, ограничили продажу спиртного в ночное и утреннее время, это сразу дало свои результаты. Запрет продажи алкоголя на массовых мероприятиях, около детских и образовательных учреждениях, спортивных учреждения – все это работает как фактор, сдерживающих распространение алкогольной зависимости. Согласитесь, если 8-10 лет назад люди спокойно распивали спиртное в скверах и общественных местах, то сейчас это уже влечет административное наказание, да и вообще – порицается обществом. Нужно сочетание запретительных и профилактических мер.