**[Полезные статьи о вреде курения, вреде алкоголя, вреде наркотиков.](http://www.bpt18.ru/poleznyie-stati-o-vrede-kureniya-vrede-alkogolya-vrede-narkotikov)**

**Вред пива для подростков**

  



Вред пива для подростков. Что такое пиво - приятный напиток для утоления жажды или первый шаг подростков к серьёзному алкоголизму? Какой вред пива испытывают подростки на своём сердце и половой системе? Вред пива как результат воздействия агрессивной рекламы пива на сознание подростков. Почему подростки начинают пить пиво? Элементы антисоциального поведения подростков при распитии пива. Почему подростки переходят с пива на крепкие спиртные напитки?

**Вред пива. Путь к полноценному алкоголизму.**

Казалось бы, сколько сказано, написано и доказано – напитки, называемые "слабоалкогольными", вредны и являются первым шагом на пути к настоящему, "полноценному алкоголизму". Вред пива самое яркое тому подтверждение. Но странность ситуации в том, что читает о вреде пива, ужасается и возмущается чаще тот, кто не пьёт пиво или выпивает его в принципе редко и мало. Те же люди, кого уже сразил коварный недуг, не просто не читают, не знают, не интересуются, но и термина "пивной алкоголизм" не признают.

Конечно – разве они алкоголики? Они, каждый день или через день, не на работе, вечером, в одиночестве, под хорошую музыку или приятную телепередачу опустошают бутылку за бутылкой любимого пива, а потом спокойно засыпают – разве они пьют?! Да и, собственно, в чём же здесь вред пива? Наверняка, ерунда это всё. Вот только занудство родителей или молодых жён, мешают расслабиться после тяжёлого трудового дня. А по телевидению сплошным потоком – "пиво – это общение, пиво – это имидж, пиво – это круто!"

Поэтому, давайте определимся, что же такое пиво – приятный напиток для утоления жажды или первый шаг к серьёзному алкоголизму, сгубившему многих достойных и талантливых людей. Может ли вред пива действительно привести к алкоголизму – болезни тяжёлой, которая трудно и дорого лечится, которая далеко не всегда уходит окончательно, часто возвращаясь вместе со всеми своими химерами – запоями, похмельем, деградацией физической и психической.

В прошлом веке некоторые страны попытались увеличить производство и рекламу пива, думая, что при этом люди, перейдя на пиво, будут всё-таки меньше увлекаться крепкими напитками. Но результат получился прямо противоположный – параллельно с увеличением потребления пива пошла вверх и кривая употребления крепких напитков и вред пива (которое, как оказалось, только усиливает "алкогольный аппетит") сыграл, таким образом, свою роль. Оказалось – лёгкий алкоголь не заменяет крепкий, а, наоборот, дополняет его.

**Вред пива. Мальчики и девочки с пивом в руках.**

Особенно плохо это оказалось для неустановившейся, ранимой и нестабильной психики подростков, желающих во что бы то ни стало самоутвердиться в компании, не отстать от друзей, показать свою "крутость", свою "взрослость" девушке, которая нравится. И вред пива в такие моменты не имеет никакого значения. Это мудрый взрослый человек может краем глаза наблюдать красивые, изумрудные "пивные волны" на экране телевизора, радостные лица приятелей, он может усмехаться туповатому толстяку, увлёкшемуся распитием пива и не заметившему смены времён года. А для подростков это не просто смешно – это "штырит", "прёт", "вставляет", это хочется повторить, перенести в свой обиход, сделать частью своей жизни, чтобы было весело, "прикольно" и "угарно". Так, собственно, и делают – никто же не мешает!

Старшеклассники, а то и 6-ти, 7-ми-классники с банкой пива в руке после занятий – это уже настолько привычно, что не режет глаз, даже если эта пресловутая банка пива в руках у совсем ещё юной девчушки. А случается, что пиво распивают не после, а даже во время учебного процесса, а самые так сказать "крутые" и "продвинутые" – вообще на уроке, где-нибудь на последней парте. Бывает, что пьют пиво не только после, но и до школьных занятий или занятий в колледже. Какой уж тут вред пива!? Какая уж там учеба после принятия алкоголя, какое запоминание материала, какое решение задач!? Но ведь в рекламе говорится, что пиво бодрит, веселит, сближает – разве можно не верить тому, что так красиво показывают по телевизору!?

**Вред пива. Пивной алкоголизм существует.**

То, что пивной алкоголизм существует – это наконец-то признано. И наступает он даже не быстрее, а лучше сказать, незаметнее, чем обычный, водочный алкоголизм. Явная тяга к водке всё-таки заставляет человека хоть иногда в минуту трезвости испугаться, посмотрев на себя со стороны, осознать, что он движется к пропасти. А вред пива как раз в том, что тот, кто увлекается лишь пивом, за себя "спокоен" - ну, что такое пиво, ничего серьёзного, всего лишь жажду утолить в жару. И не замечают, что количество выпитого пива от раза к разу увеличивается, а для того, чтобы испытать аналогичные ощущения требуется всё больше и больше хмельного напитка. Потом повышается его градус переходом на всё более и более крепкие сорта. Ну а позже количество переходит в качество, и вместо ведра пива пьётся уже бутылка водки, которая сама часто сопровождается всё тем же пивом.

Но организму на самом деле всё равно, из чего получать алкоголь – из пива, вина, водки, виски – для него есть только количество этилового спирта разного качества, принятого внутрь. Много также говорится о ценности пива как продукта питания. Однако в процессе производства пива все полезные вещества употребляются бактериями, вызывающими брожение, для своих нужд и практически ничего полезного в пиве не остаётся. Одно только верно из того, что говорят защитники пивной церемонии – испытать на себе тотальный вред пива и напиться пивом до смерти невозможно. Да, действительно, вследствие насыщенности водой и относительно низкого процента алкоголя выпить смертельную дозу этилового спирта, скорее всего, не получится – такое количество жидкости просто не поместится в организме. Но как раз эта проблема, опять же, решается невероятно легко – нет сил высосать столько пивка, а хочется напиться – переходим на водочку, вспомнив народную мудрость – "пиво без водки – деньги на ветер".

**Вред пива. Агрессивное поведение подростков.**

Почему же пиво так опасно именно для подростков? Ну, во-первых, потому, что для подростков проще сделать первый шаг в сторону пития именно с ним, с пивом – и шаг этот делают всё большее число молодых людей, как в нашей стране, так и за рубежом, и сами того не зная, получают вред пива во всех его злобных проявлениях. Для того, чтобы после школы разгуливать, попивая водку, надо всё-таки через многое переступить – это не для начинающих. А с пивом – легко и просто. А поскольку психика подростков более мобильна, устои жизни только формируются, привычка, а затем и алкоголизм наступает быстрее.

Пиво, по мнению многих медиков, работающих в соответствующей сфере, не менее "агрессивный" напиток, чем водка. После чрезмерного приёма пива также значительно повышается уровень агрессии, что способствует дракам, выяснениям отношений. А попытки расслабиться, снять это напряжение часто приводят подростков к беспорядочным половым связям, происходящим без нужной ответственности за последствия. А это ведёт к незапланированным беременностям, опять же приводящим к ссорам, агрессии и желанию напиться. Таким образом, круг замыкается. Вред пива очевиден.

Можно вспомнить и события 2002 года, когда вдруг администрация Москвы разрешила транслировать футбольные матчи на больших уличных экранах города. Происшедшая тогда на Манежной площади драка, унесла жизнь случайно проходящего мимо школьника и многих покалечила физически и морально. Это случилась как раз под воздействием чрезмерного употребления пива, и только после этого печального события в местах проведения массовых мероприятий пиво продавать перестали.

**Вред пива. Опасность для организма подростков.**

Еще одним фактором вреда пива для мужчин вообще, и для подростков в частности, является его гормоноподобное действие. При обильном принятии пива, содержащиеся в нём фитоэстрогены, аналоги женских половых гормонов, через клетки печени начинают влиять на выработку тестостерона – мужского полового гормона, снижая его продукцию. Вред пива проявляется в том, что это приводит не только к изменению облика молодых людей, но и в дальнейшем к нарушению потенции и деторождения. Сейчас, как известно, половина бесплодных браков являются таковыми "по вине" именно мужчин – а ведь формируется бесплодие не один месяц и не один год, зарождаясь как раз в том самом бурном подростковом возрасте.

В этом же возрасте закладываются основы того феномена, который существует в нашей стране. А именно наличие большой разницы в среднем возрасте жизни женщин и мужчин. Дело в том, что мужчины у нас часто не доживают до пенсии по причине сердечных недугов, число которых значительно выше именно у мужской части населения. И здесь вред пива часто играет главную роль. А дело вот в чём. Приём большого количества пива – а оно ведь часто пьётся целыми литрами – вызывает резкое увеличение объема циркулирующей крови. Конечно, почки, если ещё здоровые, все это перекачают, но не сразу. А вот сразу резко возрастет нагрузка на сердце – отсюда ранние гипертонии, увеличенное и дряблое сердце. А поскольку у мужчин от природы сердце больше подвержено всяким напастям (у женщин вплоть до климакса эстрогены защищают сердце), то мужчины, пьющие пиво, чаще получают инфаркты и другие неприятности, связанные с сердцем. Кроме того, для работы сердца необходим кальций, а ведь именно его вытесняет из сердечной мышцы кобальт, добавляемый в пиво для усиления его пенности.

Таким образом, раннее приобщение к пиву как слабоалкогольному, якобы престижному напитку в результате оборачивается для многих подростков большой бедой в скором и не очень светлом будущем. Молодые люди, не пейте пиво, берегите своё здоровье!

[[Постоянная ссылка]](http://www.bpt18.ru/e/3241032-vred-piva-dlya-podrostkov)

**Вред наркотиков. Как уберечь ребёнка от наркомании?**

  



Вред наркотиков для детей и подростков. Что надо делать, чтобы ваш ребёнок не стал наркоманом? Каковы первые симптомы подростковой наркомании? Вред наркотиков какого типа наиболее разрушителен? Почему можно внезапно умереть от метамфетамина или героина? Почему марихуана самый лёгкий и одновременно самый опасный наркотик? Какова средняя продолжительность жизни наркомана? Почему излечиться от наркомании почти не реально? Каково необходимое условие для попытки избавиться от наркотической зависимости? Что вреднее: физическая или психологическая зависимость?

**Вред наркотиков. Кто такиеПИНы?**

Наркомания - страшное слово. Наркомания подобна огромному чёрному пауку, без устали оплетающему смертоносной паутиной всю нашу крошечную планету. Мужчины и женщины, подростки и даже дети, коснувшись хоть раз этих липких нитей зла, почти обречены испытать на себе чрезвычайно опасный вред наркотиков, почти обречены сгинуть, пропасть в адской паутине бесследно. И это уже не люди. Это сломанные биороботы, смысл жизни которых – лихорадочные поиски очередной дозы наркотиков и как можно быстрое её принятие.

Совсем молодые подростки-наркоманы, ещё не испытавшие на себе тотальный вред наркотиков, с не разрушенным пока интеллектом, гордо позируя, модно называют себя ПИНами – потребителями инъекционных наркотиков, утверждая при этом, что ничего страшного в пристрастии к наркотикам нет, и что они просто не хотят жить, как все. А кто видел безмерный ужас в глубине глаз таких "смельчаков"? Вопреки всем надуманным лозунгам наркоманов, каждый из них хотя бы чуть-чуть осознает, что ходит по краю адской пропасти. Понимание того, что вред наркотиков может оказаться фатальным, что каждая следующая инъекция может принести гепатит, СПИД, смертельную передозировку, страх перед нечеловеческими болями во всем теле без своевременной инъекции – вот причина ужасной, нечеловеческой тоски в глазах ПИНов в их редкие периоды трезвости.

Средняя продолжительность жизни наркомана – 3-7 лет с момента первого знакомства с наркотиками. Кроме того, иногда вред наркотиков может оказаться настолько силён, что наркоман умирает уже через месяц или даже раньше. Обычно это те люди, которые начинают крайне интенсивно принимать особо сильные стимуляторы центральной нервной системы (например, такие, как метамфетамин, он же "быстрый", "винт", "мет", "айс"), или особо сильные опиаты (например, такие, как героин, он же "медленный", "белый", "гера", "перец"). Вред наркотиков этих особо опасных типов, может оказаться фатальным по следующим причинам. При интенсивном приёме стимуляторов, находясь на грани передозировок, у наркомана невероятно повышается риск возникновения летального инфаркта, летального инсульта, и что самое важное – риск летального исхода просто от истощения организма из-за отсутствия питания и сна. Мало того, что они просто не требуются, но и часто вызывают у наркомана отвращение, а сам организм в это время живёт за счёт высвобождения гигантских запасов жизненно необходимой энергии, сохранённой на использование в экстремальных ситуациях. Именно поэтому ещё пока живые "наркоманы-стимуляторщики" выглядят страшно худыми и жутко бледными, такое ощущение, как будто они чем-то очень сильно больны, и эта болезнь забирает все их силы. А что касается интенсивного приёма опиатов, то находясь на грани передозировок, запросто может отказать дыхательный центр и наркоман умирает просто от того, что его организм, точнее мозг, грубо говоря, "забывает как дышать".

Самые первые умирают те самые ПИНы, т.е. те, кто начал употреблять жёсткие инъекционные наркотики ещё в подростковом возрасте. Вред наркотиков настолько коварен, что тридцатилетние особи в наркоманской среде – весьма редкие долгожители. А кто из родителей пожелает такой судьбы своему ребёнку? Кто из нормальных родителей захочет, чтобы их сын или дочь, бывшие когда-то маленькими красивыми жизнерадостными детишками, превратились в преступников – мрачных и злых отбросов общества, готовых за дозу героина продать родную мать и отца? Ответ очевиден – никто!

**Вред наркотиков. Можно ли спасти ребёнка от наркомании?**

Беда в том, что если ребёнок стал наркоманом, то спасти его уже почти нельзя! Бывают редкие исключения, но только если сам наркоман этого захочет. А для этого нужна воля, которой у него нет. И сколько бы вы его не лечили, не таскали по разным наркологическим клиникам – всё будет абсолютно напрасно. Если наркоман сам не найдёт в себе силы и не решит завязать – ничего не получится, за него это сделать никто не сможет. Кроме намерения бросить "торчать", т.е. регулярно принимать наркотики, многое будет зависеть и от того, какие виды наркотиков принимает ваш ребёнок, какими способами введения наркотиков в организм он пользуется (курит, нюхает, ест, пьёт, делает уколы внутривенно) и каков его "наркоманский стаж", т.е. сколько времени он уже "сидит на наркоте". Эти данные укажут непосредственно на полученный вред наркотиков, т.е. степень поражения мозга, нервной системы и других органов в целом, что в свою очередь позволит оценить шансы наркомана вернуться в мир людей. Если стаж небольшой, приём не внутривенный и наркотики не сильные, то шансы вернуться более реальные, и, соответственно, наоборот – при уже большом стаже, внутривенном употреблении и сильных наркотиках, можете подарить своему пока ещё живому ребёнку на ближайший день рождения красивый, уютный гробик. Он ему скоро понадобится.

Поэтому, профилактика, профилактика и только профилактика может уберечь ваших детей от страшного наркотического монстра, питающегося жизнями людей. Вред наркотиков в наше страшное время мгновенно нанесёт удар по вашим детям, если вы хотя бы чуть-чуть ослабите хватку и пренебрежёте своевременным контролем. Поэтому, профилактика наркомании в семье должна быть агрессивной и самое главное регулярной. Разумеется, излишне напоминать вам, что детей воспитывают не словами, а личным примером. Итак, что нужно делать, чтобы ребёнок не стал наркоманом?

* Никогда, ни при каких обстоятельствах не употреблять наркотики самим и при детях не допускать не только возможности их употребления в вашем доме, но даже упоминания о том, что это можно сделать. Вы даже и представить себе не можете, насколько вред наркотиков мощен и насколько быстро якобы "невинная" папироска с "весёлой травкой", принесённая кем-то из знакомых, может запросто разрушить вашу семью, вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка. Можете быть уверены, ребёнок в 5-7 лет уже прекрасно знает, как выглядят сигареты и курящие люди. При этом, увидев хотя бы раз, как взрослые дяди и тёти почему-то передают друг другу всего одну сигарету со странным запахом, а потом нервно хихикают, ребёнок обязательно отметит это обстоятельство, если не сознательно, то подсознательно точно. Этого уже достаточно, чтобы первые семена зла были посеяны. Вред наркотиков того класса, к которому принадлежит марихуана, якобы безобидных на первый взгляд, именно в том, что они дают ложную уверенность в безопасности принятия любых наркотиков, а не только "травки". Разумеется, в первый раз даже покурить "травку" будет страшновато, но вот наступает момент, когда первый "косячок" скурен, все как идиоты хихикают, и ничего особо страшного вроде бы не произошло. Но будьте уверены, если вашему ребёнку в следующий раз предложат покурить страшный наркотик метамфетамин ("мет", "айс", "лёд"), то, имея безобидный опыт курения "травки" и полное отсутствие опыта курения "мета", ваш ребёнок почти 100% станет наркоманом. Помните, что вред наркотиков не только в физической зависимости, но и главным образом в зависимости психологической – корни зла лежат именно здесь. В любой больнице по лечению наркомании физическую зависимость снимают достаточно быстро – за 1-2 сеанса, а вот на преодоление психологической зависимости могут уйти годы кропотливых сеансов с психологами и психотерапевтами. Помните, что сильнейшая психическая зависимость от метамфетамина возникает после одного единственного приёма! После однократного приёма, ваш ребёнок всё оставшееся время будет думать, где бы "замутить" метамфетамин, т.е. достать его любым путём, даже самым криминальным.
* Безжалостно обрывайте все связи со знакомыми, ступившими на скользкую наркоманскую дорожку. Обязательно обсудите конкретную ситуацию в семье при ребёнке, намеренно не вовлекая его в разговор. "Подслушанная" информация крепче хранится в детской памяти и воспринимается более доверено. Хорошо, если ребёнок уже будет знать о ком идёт речь. Это значительно усилит эффект. Аккуратно разберите ситуацию в таком ключе, как именно вред наркотиков подействовал на обсуждаемого человека, как у него сначала всё было хорошо, но он "не слушался маму и папу" и теперь всё очень плохо и он может скоро умереть. Добавьте немного пафоса, повозмущайтесь, немного посочувствуйте, сделайте чёткие выводы о том, что, принимая наркотики, этот человек серьёзно рискует своей жизнью. Если вы будете гулять с ребёнком и увидите этого наркомана, покажите его ребёнку, рассказав заново историю, которую уже обсуждали с родственниками "якобы без него". При этом акцентируйтесь на больном виде наркомана, снабжая описание "страшными историями" о том, что вот этот мрачный человек уже одной ногой в могиле. Помните, ребёнок должен не просто понять, а именно прочувствовать, что вред наркотиков невероятно опасен, и испытать по отношению к наркотикам реальный страх. Только так можно добраться до подсознания ребёнка в надежде, что в будущем, в опасный момент он твёрдо сможет сказать – нет!
* Просматривая телевизионные новостные программы, обязательно обсуждайте проблему наркомании в целом и вред наркотиков в частности, употребляя ключевые фразы: "Разумеется, наркомания обязательно приведёт к преступлению", "Что ещё, кроме неприятностей можно ожидать от наркомана" и т.п. Пусть ребёнок "подслушает" и это. А если ребёнок в момент передачи окажется вместе с вами, не упускайте момент и аккуратно втяните ребёнка в обсуждение сюжета, очередной раз говоря обо всех ужасах наркомании.
* Когда ребёнок достигнет возраста 7-8 лет, регулярно и более конкретно говорите с ним о существовании проблемы наркомании, и о том, что вред наркотиков может привести к смерти. Рассуждайте возможности вовлечения в преступный бизнес ничего не подозревающих школьников, об опасности общения с незнакомыми взрослыми людьми. Делайте это так, чтобы ребёнок не подумал, что "запретный плод сладок". Поведением, интонацией, примерами ваших знакомых-неудачников дайте ребёнку реально прочувствовать, что вред наркотиков и серьёзная опасность существует на самом деле. С одной стороны, лучше бояться и убегать, чем наивно идти навстречу беде, но, в то же время, ваш ребёнок должен быть готов к тому моменту, когда ему первый раз предложат покурить "смешную травку", глотнуть "волшебную таблеточку", понюхать "весёлый порошочек" или, не дай бог, уколоться "винтом" или "герой". Он должен твёрдо и уверенно сказать – нет!
* В период, когда человек впервые начинает задумываться о своём месте в социуме, около 11-12 лет, расскажите ему о значимости репутации семьи. Здесь вам необходимо надавить на честь и достоинство семьи в общем, и вас, как родителей, в частности. Вы должны объяснить ребёнку, что вред наркотиков распространяется не только на самого наркомана, но частично причиняется и его семье. Объясните, что наркоманы позорят свою семью, своих родственников и ставят на них клеймо неудачников, взрастивших преступника и отброса общества. По возможности пользуйтесь методами, вызывающий определённый страх или давите, например, на жалость. Расскажите ребёнку о том, что наркоманы создают проблемы не только себе. Постарайтесь внушить ребёнку идею о том, что своим поведением, наркоман унижает своих родителей в глазах других родственников, друзей, знакомых, соседей. Постарайтесь, опираться на якобы реальные примеры, типа такого: "Вот наш с папой (мамой) один знакомый (коллега, сосед), Василий Кузьмич всю жизнь проработал на заводе. От слесаря дошёл до начальника цеха, всегда был честен, справедлив и уважаем в коллективе. Но сейчас об этом никто и не вспомнит. Зато все знают, что у Василия Кузьмича сын – наркоман. И при виде Василия Кузьмича говорят: "Вот идёт отец наркомана!" Ты же не хочешь, что бы мы с папой (мамой) оказались на месте Василия Кузьмича?"

**Вред наркотиков. Первые симптомы подростковой наркомании!**

И, в заключение, несколько тревожных симптомов. Начинайте бить тревогу, если у подростка:

* появляются частые, неадекватно резкие смены настроения - от угрюмой депрессивности, апатии до безудержного смеха, гиперактивности
* часто изменяется аппетит, то почти ничего не ест, то ест всё подряд, невозможно остановить
* резко снижается успеваемость, начинаются прогулы, опоздания, поступают жалобы от учителей на неадекватное поведение
* появляется привычка постоянно клянчить деньги якобы на какую-то нужную вещь, например, дорогую книжку, но дома она так и не появляется, а якобы лежит у каких-то очень хороших знакомых, и он вот-вот её принесёт, или подросток якобы пользуется вещью в другом месте, или вещь вот-вот должны привезти и никак не привезут – будьте уверены ваши деньги ушли на наркотики; при этом не забывайте постоянно проверять ваши кошельки, сбережения и ценные вещи; они с очень большой вероятность могут пропадать, т.к. ваш ребёнок, будет их просто воровать; помните, воля и совесть у наркомана атрофируются и умирают
* появляются странные новые знакомые, которых ребёнок старается от вас скрыть
* неожиданно появляется очевидная худоба, впалость щёк, необъяснимая бледность лица, круги под глазами, обгрызенные ногти, на лице появляются большие прыщи; ребёнок невероятно ленится или вообще перестаёт умываться, причёсываться, менять одежду
* появляются фильмы, музыка, книги, пропагандирующие наркотики, в частности книги, посвящённые галлюциногенам (книги про другие наркотики, не так интересны и применяются только специалистами, а вот байки про "глюки" и "сказочные" путешествия по другим мирам, как раз то, что надо)

Каждый из этих симптомов уже заставляет серьёзно задуматься. Остановить наркоманию иногда возможно только в самом-самом начале, может, одну-две недели, максимум месяц. И то, если вам повезёт и произойдёт какой-то экстремальный случай. Например, ваш ребёнок со своим другом первый раз понюхали "геру" (героин), и вред наркотиков оказался такой мощный, что на следующий день этот друг вашего ребёнка оказался в морге, а ваш ребёнок с большим трудом еле-еле выкарабкался с "того света". Разумеется, всё будет по полной программе: реанимация, милиция, море слёз, страшный скандал с родственниками друга и т.д. и т.п. Конечно, случай это крайний, но действительно вполне реальный. И только тогда, услышав холодное дыхание смерти, возможно, ваш ребёнок, больше никогда не прикоснётся ни к каким наркотикам.

Запомните, вы обязаны быть родителями 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, без выходных и отгулов. Будьте в курсе событий жизни вашего ребёнка, знайте его друзей и знакомых. Доверяйте ему, и он отплатит вам тем же. Подросток должен быть уверен, что родители ответят на любой вопрос без ханжества и превосходства. Юному человеку должно быть интереснее с вами, чем на улице. Сама жизнь неоднократно доказала, что к наркотикам чаще всего обращаются дети с проблемами, которые невозможно, на их взгляд, решить в семье. Постарайтесь добиться, чтобы ваш ребёнок никогда не сомневался в вашей любви и поддержке.

Запомните, что бывших наркоманов не бывает. Будьте бдительны, не пустите беду в свой дом!

[[Постоянная ссылка]](http://www.bpt18.ru/e/3241031-vred-narkotikov-kak-uberech-rebyonka-ot-nark)

**Вред курения. Советы по отказу от курения табака.**

  



Вред курения. Сколько процентов населения нашей страны курит табак? Сколько лет жизни отбирает вред курения? Насколько сильной может быть ломка, при отказе от курения сигарет? Возможен ли летальный исход во время ломки? Что является самым главным в процессе отказа от курения табака? Является ли эффективным отказ от курения табака путём уменьшения числа выкуренных сигарет? Как правильно организовать процесс отказа от курения табака? Правдив ли миф о том, что когда бросают курить сигареты, то полнеют?

**Вред курения. Никотин – наркотик в законе!**

Наверняка, каждый человек, курящий сигареты, хотя бы раз в жизни задумывался о том, чтобы  расстаться с этой вредной привычной. И хотя бы половина из этих людей пыталась реально осознать, что вред курения табака с каждым днём становится всё сильнее и честно пыталась бросить курить. И скорей всего, не один раз.

Согласно статистическим данным, курильщики в нашей стране составляют 70% населения. Безусловно, каждому известны ситуации, в которых вред курения табака даёт о себе знать – это нагрузка на сердце и сосуды головного мозга, возникновение рака лёгких и сокращение жизни в среднем на 5-20 лет. Ну и, конечно, курение сигарет старит организм, кожа теряет эластичность и упругость, курильщики выглядят значительно старше своих некурящих ровесников. Кстати, женская зависимость от курения табака намного сильнее мужской, поэтому мужчине часто бывает проще расстаться с сигаретой.

Несмотря на все крайне негативные стороны воздействия никотина, ядовитых табачных смол и канцерогенов на организм, и даже попытки в полной мере осознать вред курения, привычка, являясь, по сути, психической зависимостью, оказывается гораздо сильней желания бросить курить, и поэтому процесс отказа от сигарет может длиться годами. Кроме того, вмешиваясь в обмен веществ, никотин достаточно быстро вызывает физическую зависимость, и он становится нужен вашему организму так же, как и кислород. Именно поэтому привычку к курению табака можно смело ассоциировать с наркотической зависимостью, и совершенно уверенно назвать её болезнью.

Помимо всех симптомов зависимости и отравления никотином, вред курения проявится ещё и в том, что сам отказ от курения будет происходить крайне мучительно. У заядлых курильщиков возможна самая настоящая наркоманская ломка, с переменой температуры тела, рвотой и потерей сознания. А те, для кого 2, а то и 3 пачки в день – это норма, те, кто 3 раза просыпается ночью от того, что хочет курить и не может спать, не приняв дозу никотина, сами вообще навряд ли смогут бросить курить. Здесь уже необходим стационар, где ломка будет проходить под контролем врачей, чтобы, в крайнем случае, избежать достаточно редкого, но возможного летального исхода. Он может возникнуть, если организм не успевает вовремя перестроить обмен веществ. Такие случаи иногда встречаются у людей, долго употребляющих героин и самостоятельно резко бросающих.

В настоящее время существует достаточное количество препаратов, медикаментов, пластырей, жевательных средств и даже методов кодировок, уверяющих человека в том, что отказ от курения табака у него произойдет практически мгновенно, для чего ему достаточно будет лишь принять таблетку, приклеить пластырь или посетить сеанс гипноза. Но вся загвоздка заключается именно в том, что одна таблетка (или даже курс лечения) не могут оказать должного воздействия на курильщика, если он сам не желает бросать курить. Ведь именно осознанное в полной мере желание человека расстаться с вредной привычкой и всем тем ужасом, который приносит вред курения, как раз и даёт стимул для успешного излечения от табачной зависимости.

Некоторые считают, что постепенный отказ от курения табака (путём уменьшения количества выкуренных сигарет в сутки или же переход на более слабые сигареты) наиболее эффективен и вред курения будет, соответственно, меньше. Позвольте поспорить с данным утверждением и доказать вам обратное. Переходя на более слабые марки сигарет, или же сокращая количество выкуренных сигарет в день, человек во время очередного перекура инстинктивно старается затянуться посильней (чтоб хватило надолго), в итоге – вредные вещества ещё глубже проникают в лёгкие, и получается, что дозировка их на самом деле вовсе не уменьшается. По-настоящему бросить курить табак может лишь тот, кто способен собрать всю свою волю в кулак, и решить для себя отказаться от сигарет раз и навсегда.

**Вред курения. Откажитесь от сигарет за 30 дней!**

Вероятно, вы спросите – почему отказ от курения табака должен происходить именно в течение 30 дней? Всё дело в том, что эти 30 дней следует разбить на 2 условных периода: острый и "постоперационный". Острый, и наиболее критичный период – это первые 2 недели, когда вред курения проявляется в том, что организм требует никотин, к которому он так привык, а разум запрещает. Именно за счёт этой борьбы и происходят срывы в настроении человека, усиливается восприимчивость к стрессам, начинаются головные боли, бросает то в жар то в холод, иногда подташнивает. А если зависимость сильная, то ломка будет невыносимой.

Наиболее опасными в этот период считаются первые 3 дня. Ведь человек привык считать сигарету своим спасателем во время стресса и нервных потрясений – якобы она уменьшает эти самые стрессы. Действительно, на некоторое время происходит психическое расслабление, но вред курения проявляется в том, что в итоге возникает никотиновое привыкание, и с каждой стрессовой ситуацией человек, пытаясь себя успокоить, выкуривает всё больше сигарет. В "постоперационный" период – следующие 2 недели, когда тяга к курению уже уходит – важно не сорваться, чтобы "лечение" прошло успешно. Таким образом, 30 дней вполне достаточно, чтобы перестать испытывать острую тягу к табаку и научиться справляться с желанием покурить.

Для того, чтобы расстаться с сигаретой, следует пройти 2 основных этапа – подготовительный и основной. Подготовительный этап необходим для моральной подготовки отказа от курения табака. Здесь важен моральный настрой курильщика. Для более эффектного настроя можно порекомендовать читать различные статьи о том, какой вред курения наносится вашему организму и о последствиях этого вреда. Важно выработать негативный настрой к курению сигарет. Можно, к примеру, в баночку с водой положить окурки и в течение нескольких дней "наслаждаться" их видом и ароматами и представлять, что именно это происходит в ваших лёгких. После подобных психологических экзекуций следует выбрать день окончательного отказа от курения табака. Это должен быть максимально спокойный день, не предполагающий нервных ситуаций, конфликтов и стрессов. Желательно, чтобы это был выходной.

После подготовительного этапа наступает самый важный – основной этап. Как его проводить – каждый должен решить для себя самостоятельно, но это период первых двух самых сложных недель лечения. На этом этапе важно исключить из поля зрения всё, что связано с курением сигарет – зажигалки, пачки сигарет, пепельницы, даже можно на несколько дней отказаться от кофе. Желательно какое-то время не контактировать с курильщиками, больше гулять на свежем воздухе и принимать витамины.

В период основного отказа от курения многие люди боятся поправиться. Это чистейший миф, что после того, как бросают курить сигареты – толстеют. Каждый организм индивидуален и совсем не обязательно, что вы поправитесь. Вы можете наоборот похудеть. Никто заранее не знает, как поведёт себя ваш обмен веществ после долгих лет отравления организма никотином и табачными канцерогенами. Дело в том, что часто после того, как бросают курить, начинают больше есть, поэтому, разумеется, вес и увеличивается. Но неужели пару килограмм, набранных в момент отказа от курения, которые можно легко сбросить в последующий месяц, намного важней, чем опаснейший вред курения, чем колоссальная угроза здоровью, наносимая вредной привычкой? На этот вопрос каждый человек, планирующий бросить курить, должен ответить честно для самого себя.

По прошествии 30-ти дней самолечения вы заметите, как улучшится ваше здоровье, станет намного легче дышать, а самое главное – вы начнёте сомневаться, когда вам предложат закурить.

[[Постоянная ссылка]](http://www.bpt18.ru/e/3241030-vred-kureniya-sovetyi-po-otkazu-ot-kureniya-ta)

**Вред кальяна. Опасный древний ритуал.**

  



Вред кальяна - в чём опасность? Можно ли привыкнуть к курению кальяна? Насколько кальян вреднее сигарет? Почему при курении кальяна наступает эйфория? Почему кальянный и сигаретный дым вредят разным частям дыхательной системы? Чем опасна передача одного мундштука всем участникам кальянной "сессии"?

**Вред кальяна на работе и на отдыхе**

Кальян – прибор, состоящий из резервуара с водой, трубки со специальным вместилищем для табака или другой курительной смеси и второй трубки, с мундштуком, предназначенной непосредственно для курения. Попробуем разобраться, насколько вред кальяна реален, если он вообще есть.

Кальян существует на Востоке давным-давно и его употребление часто происходит как во время отдыха, так и во время деловых переговоров. В последние десятилетия практика курения кальяна распространилась в Европе и Америке, частым стало применение его и у нас в стране. Причём сам по себе процесс курения кальяна воспринимается как некое таинство, старинный ритуал, модное, "салонное" времяпрепровождение, доступное и понятное лишь избранным. И мало кто из этих самых избранных обращает внимание на то, какой вред кальяна они получают.

Любители курить через кальян тот же табак, например, утверждают, что кальянная методика курения делает его менее вредным, чем классически употребляемые сигареты. Так ли это, и какие аргументы можно привести в ответ, какие факты, доказывающие то, что вред кальяна от курения через него табака, не безопасный, а, напротив, по сумме факторов более вредный способ, чем сигареты?

Для того, чтобы дать достойный ответ тем, кто считает вред кальяна менее сильным, чем сигареты, надо вспомнить какие аргументы обычно приводятся в защиту кальяна? Для чего вообще нужен кальян, чем он хорош? Для расслабления – отвечают сторонники и доказывают, что на нервную систему курение кальяна действует успокаивающе и хорошо расслабляет. Это так, но поначалу расслабляет и приём алкоголя, и наркотиков тоже, что не означает их малый вред в дальнейшем. Говорят – к кальяну не возникает привыкания – но исследования канадских медиков показали – возникает, и не меньше, чем к обычно применяемому табаку, подтверждая тем самым, что вред кальяна может быть весьма силён. А поскольку кальян сам по себе – штука всё-таки довольно громоздкая, в карман её не положишь, не закуришь на остановке или у подъезда. И человек, даже решив бросить сигарету в пользу кальяна, наверняка снова к ней вернётся.

**Вред кальяна. Слишком много яда!**

Считается, что табачный дым, проходя через воду, отдает ей часть вредных веществ и охлаждается. Это тоже не совсем так. Температура тлеющих углей и дыма над ними в кальяне составляет более 400 градусов Цельсия, и даже прохождение его через холодную воду не может охладить продукты горения до безопасной температуры – считает группа египетских медиков, работающих под эгидой ВОЗ. К тому же большинство компонентов табачного дыма не растворяются в воде – значит, отправляются дальше – в лёгкие курильщика. Таким образом, вред кальяна наносится существенный. И если сигарету можно выкурить одну, потратив несколько минут, можно бросить, не докурив до конца – если срочно надо куда-то зайти, то кальянная церемония продолжается долго. И за "сеанс" курения кальяна количество вредных смол, продуктов табачного горения и других весьма вредных веществ поступают в организм в количестве, равном 60 сигаретам – столько за раз не выкуривает никто! А содержится все это в 25 граммах специальной курительной табачной смеси – стандартной дозировке для заполнения кальяна.

**Вред кальяна. Выбирайте: рак гортани или рак лёгких.**

Существует мнение, что курительные смеси для кальяна часто, изготавливаются кустарным способом, и никто их толком не проверяет. Разумеется, такие смеси особо опасны и вред кальяна при их курении может оказаться значительным. А самый распространённый в большинстве арабских стран кальянный табак "tumbak" содержит больше никотина, чем не просто лёгкие, а даже обычные сигареты. При курении кальяна объём одномоментно вдыхаемой смеси газов значительно больше, чем при курении сигареты, поэтому действие вредных газов производится непосредственно на близлежащие отделы дыхательной системы – глотку, трахею, крупные бронхи, а не на мелкие бронхиолы, как при сигаретном "вдохе". Вред кальяна в этом случае невероятно мощный. Сложно сказать, что лучше – заболеть, в конце концов, раком гортани или раком лёгких.

**Вред кальяна. Странный кайф.**

А вот факт, который не отрицает никто – после кальяна человека охватывает состояние эйфории. Было даже подозрение, что в курительные табачные смеси добавляют марихуану или какие-то другие наркотические вещества, наносящие вред, но оно не нашло доказательного подтверждения. Но было установлено, что в прошедшем через воду дыме повышается количество моноокиси углерода, вещества, способствующего расширению сосудов и, таким образом, окунающего человека в состояние, похожее на лёгкое опьянение. Содержание окиси углерода в кальянном дыме, как выяснилось, в два раза больше, чем в аналогичном количестве сигарет. Действие же этого вещества, хотя и не до конца изучено, но оно считается вредным для организма.

**Вред кальяна как страшная инфекция**

И последнее, что можно "поставить в вину" кальянному способу курения – традиция передавать друг другу один и тот же наконечник способствует передаче некоторых инфекций, например, гепатита "А" и туберкулеза. Вред кальяна в такой ситуации может оказаться особенно коварным. Врачи Египта, например, где туберкулез очень распространён, раньше винили в этом факте сухой климат, способствующий передаче и хорошему выживанию микобактерий туберкулеза, а сейчас грешат на повсеместное увлечение кальяном. При этом существуют модели кальянов, предполагающие вставку в один резервуар нескольких изолированных курительных трубок, но традиционная церемония курения предполагает именно передачу трубки от одного курильщика к другому, и привычка эта сохранится, видимо, и в будущем.

Вот что сегодня можно сказать о кальяне, и учитывая, что всесторонние исследования кальяна и его вреда постоянно ведутся, возможно, в скором будущем мы узнаем какие-то новые подробности, говорящие о том, что не так он и хорош – этот модный старинный ритуал.

[[Постоянная ссылка]](http://www.bpt18.ru/e/3241029-vred-kalyana-opasnyiy-drevniy-ritual)

**Вред алкоголя. Алкоголь разрушает мозг.**

  



**Вред алкоголя. Разрушительное воздействие на мозг.**

Алкоголь, несомненно, оказывает вредное влияние на мозг, что подтверждается заплетающимися ногами, затуманенным зрением, замедленной реакцией, путаной речью и провалами в памяти – все эти эффекты наблюдаются после приёма алкогольных напитков. Впрочем, почти все эти реакции, которые появляются уже после приёма всего лишь нескольких доз спиртных напитков, быстро исчезают после того, как поступление алкоголя в организм прекращается. С другой стороны, если употреблять алкоголь часто и в больших дозах, то его вредное влияние на мозговые клетки заметно даже после того, как непосредственное действие алкоголя уже давно закончилось. Сегодня изучение механизмов влияния алкоголя на мозг, а также вероятность наступления необратимых изменений в деятельности мозга при регулярном употреблении больших доз спиртных напитков, является популярной темой научных исследований.

Всем известно, что злоупотребление алкоголем может иметь негативные и далеко идущие последствия для здоровья. Вред алкоголя проявляется, начиная от банальных провалов в памяти и заканчивая серьёзными болезнями, которые могут привести к необходимости пожизненного нахождения на лечении в клинике. Однако, как показали результаты последних научных исследований влияния приёма алкоголя на поведение за рулём, даже умеренное потребление спиртного крайне вредно для организма.

Существует несколько факторов, определяющих степень влияния алкоголя на мозговые клетки и, соответственно, вред алкоголя. Эти факторы включают:

* дозу алкоголя и частоту употребления алкогольных напитков
* возраст, в котором человек начал употреблять алкогольные напитки, а также продолжительность периода, в течение которого алкоголь употреблялся регулярно
* возраст, образование, пол, генетическая предрасположенность к алкоголизму, наличие алкоголиков среди близких родственников
* дородовое алкогольное отравление, которое также повышает риск развития алкоголизма в будущем
* общее состояние здоровья

Эта статья о вреде алкоголя проводит обзор нескольких наиболее распространённых заболеваний, возникающих в результате вредного влияния алкоголя на мозг, а также выявляет круг людей, которые больше всего подвержены риску нарушения деятельности мозга в результате приёма алкогольных напитков. Также в статье рассматриваются методы лечения этих заболеваний, способы их профилактики и современные технологии, которые используются учеными для того, чтобы определить, как именно влияет алкоголь на клетки мозга.

**Вред алкоголя. Помутнение сознания и провалы в памяти.**

Употребление алкоголя может стать причиной нарушений памяти уже после приёма незначительного количества спиртного напитка – и чем больше количество выпитого, тем дольше и тяжелее будут провалы в памяти. Вред алкоголя проявляется в том, что большое количество напитков, содержащих алкоголь, особенно принятых в быстром темпе и на пустой желудок, может стать причиной кратковременного помутнения сознания. Так называется период, в который человек, находящийся под влиянием алкоголя, неспособен должным образом реагировать на происходящее вокруг него, а иногда даже адекватно воспринимать речь и действия других людей.

Кратковременное помутнение сознания после приёма алкоголя наблюдается гораздо чаще, чем предполагалось в медицине раньше. Этот эффект можно считать потенциально возможным последствием вредного алкогольного отравления, вне зависимости от возраста пациента или от наличия у него признаков алкоголизма как заболевания. Учёные провели исследование, чтобы выявить вред алкоголя, связанный с кратковременным помутнением сознания. В ходе этого исследования 772 молодым людям, обучающимся в высших учебных заведениях, был задан вопрос: "Случалось ли вам наутро после употребления алкоголя быть не в состоянии вспомнить, что вы делали вчера вечером или где вы были?" Из студентов, имевших опыт употребления алкогольных напитков, 51% ответили утвердительно, сообщив, что им случалось переживать провалы в памяти после приёма спиртного, а 40% отметили, что провалы в памяти случались с ними менее года назад. Из тех, кто употреблял алкоголь в течение последних двух недель, 9.4% отметили случаи провалов в памяти в течение этого периода. Те, кто переживал провалы в памяти, признались, что после приёма алкоголя даже участвовали в акциях вандализма, занимались незащищённым сексом и водили автомобиль в пьяном виде, но утром не могли ничего вспомнить.

Среди опрошенных людей более старшего возраста также были отмечены случаи кратковременных провалов в памяти, причём как у мужчин, так и у женщин, несмотря на то, что в целом мужчины употребляют алкоголь намного чаще женщин и в гораздо больших дозах. Таким образом, логично предположить, что риск наступления провалов в памяти и помутнения сознания после приёма алкогольных напитков выше для женщин, чем для мужчин. Поэтому и вред алкоголя оказывается значительно больше для женщин, чем для мужчин. Женщины в пьяном виде чаще мужчин теряют сознание и чаще не могут вспомнить о том, что делали после приёма алкоголя – это обусловлено разницей в специфике механизма усвоения алкоголя в организме мужчины и женщины. Кроме того, при приёме одинакового количества спиртного провалы в памяти у женщины, скорее всего, будут значительно тяжелее, чем у мужчин.

**Вред алкоголя. Воздействие алкоголя на мозг женщин.**

Для женщин многие последствия приёма алкоголя протекают тяжелее, чем для мужчин. Некоторые клинические исследования показали, что вред алкоголя значительно агрессивней по отношению к женщинам, чем к мужчинам потому, что у женщин-алкоголичек намного быстрее, чем у мужчин-алкоголиков, развивается цирроз печени, ослабление сердечной мышцы под действием алкоголя (например, кардиомиопатия) и поражение нервной системы (к примеру, периферическая невропатия). Однако исследования, в рамках которых рассматривалось влияние алкоголя на клетки головного мозга, не позволяют сделать вывод о том, что женский мозг больше восприимчив к вредному воздействию алкоголя, чем мужской.

Используя метод компьютерной томографии, исследователям путём сравнительного анализа удалось установить, что вред алкоголя проявляется как сжатие (уменьшение) мозга. Этот уровень сжатия является основным индикатором наличия органических изменений в мозговых клетках, и он значительно выше у часто принимающих спиртное алкоголиков как мужского, так и женского пола, по сравнению с теми людьми, кто употребляет алкоголь крайне редко. Также исследования показали, что у мужчин и женщин-алкоголиков имеются одинаковые проблемы с запоминанием информации и способностью к обучению, которые появились в результате регулярного употребления высоких доз алкоголя. Однако мужчины, принимавшие участие в эксперименте, регулярно употребляли большие дозы алкогольных напитков в два раза дольше, чем женщины. Таким образом, вред алкоголя, нанесённый мозгу, как мужчин, так и женщин, определялся примерно одинаково, но при этом женщины регулярно употребляли алкоголь по времени в 2 раза меньше, чем мужчины. Этот факт позволяет сделать вывод о том, что алкоголь оказывает более сильное влияние на женский мозг, чем на мужской мозг.

Тем не менее, другие научные исследования не привели к получению настолько показательных результатов, доказывающих, что вред алкоголя более силён по отношению к женщинам. Так, недавно в Американском психиатрическом журнале (AmericanJournalofPsychiatry) были опубликованы два отчёта по клиническим экспериментам, связанным с исследованием влияния половой принадлежности на степень восприимчивости организма к действию алкоголя. Результаты оказались прямо противоположными. Очевидно, что необходимы дальнейшие исследования в данной области, прежде всего потому, что женский алкоголизм всё ещё остается малоизученной медицинской проблемой, несмотря на то, что особенности женского организма предполагают более высокую степень подверженности женщин негативным последствиям злоупотребления алкогольными напитками.

**Вред алкоголя. Недостаток витамина "В1".**

Для людей, которые регулярно принимают большие дозы алкоголя в течение длительного периода времени, существует большой риск получить вред алкоголя в виде нарушения деятельности головного мозга, связанного с повреждением мозговых клеток. Нарушение деятельности мозга может стать результатом как собственно приёма самого алкоголя, так и возникнуть под влиянием вредных последствий злоупотребления спиртным, приводящих к ухудшению общего состояния организма, а также в результате серьёзных заболеваний печени на почве алкоголизма.

Вред алкоголя, например, у людей, страдающих алкоголизмом, часто проявляется как  недостаток вещества под названием тиамин, известного также как витамин "В1". Причиной недостатка тиамина становится неправильное питание и нарушение обменных процессов в организме. Тиамин является очень важным микроэлементом, который необходим для нормального функционирования всех органов, в том числе мозга. Тиамин содержится в таких продуктах, как мясо животных и птиц, зерновые культуры, орехи и бобовые. Рекомендуемая дневная норма тиамина составляет 1,2 мг в день для мужчин и 1,1 мг в день для женщин.

**Вред алкоголя. Синдром Вернике-Корсакова.**

У 80% людей, страдающих алкоголизмом, отмечен недостаток тиамина в организме. В некоторых случаях вред алкоголя проявляется в том, что именно дефицит тиамина приводит к серьёзному заболеванию мозга, известному как синдром Вернике-Корсакова. Эта болезнь включает две стадии, или два различных синдрома: краткосрочные обострения, называемые энцефалопатией Вернике, и длительные периоды более спокойного, но при этом значительно истощающего организм течения болезни – психоз Корсакова.

Симптомы энцефалопатии Вернике включают помутнение сознания, паралич зрительного нерва (окуломоторный дисбаланс) и проблемы с координацией. Так, больные энцефалопатией Вернике часто не могут найти выход из комнаты или даже вообще не способны самостоятельно передвигаться. Однако у многих больных отсутствуют некоторые симптомы энцефалопатии Вернике, поэтому врачам, работающим с пациентами, страдающими алкоголизмом, следует знать, что энцефалопатия Вернике может иметь место даже при наличии только одного или двух симптомов из вышеперечисленных. Имели место случаи, когда только после смерти пациента было установлено, что причиной стала энцефалопатия, вызванная дефицитом тиамина, которая не была диагностирована при жизни только потому, что у пациента не наблюдался полный набор классических симптомов.

Вред алкоголя проявляется также и в том, что примерно у 80-90% больных алкоголизмом и энцефалопатией Вернике развивается так называемый психоз Корсакова – хроническое и достаточно тяжёлое заболевание, которое характеризуется, прежде всего, провалами в памяти и трудностями с запоминанием новой информации. Больные с синдромом Корсакова забывчивы, находятся в постоянной депрессии, легко выходят из себя, а также испытывают трудности с ходьбой и координацией движений. У этих больных отмечены сложности как с воспроизведением уже известной им информации (так называемая ретроградная амнезия), так и с усвоением новой информации (антероградная амнезия), что является самым примечательным симптомом болезни. К примеру, такие пациенты могут в деталях обсудить с врачом какое-либо событие из их жизни, а через час уже не помнить не только об этом событии, но даже о разговоре.

**Лечение синдрома Вернике-Корсакова**

Координация движений и, возможно, некоторые формы усвоения информации контролируются мозжечком, который крайне чувствителен к нехватке тиамина, а также в значительной степени подвержен вредному воздействию алкоголя при его регулярном и неумеренном употреблении. Приём препаратов, содержащих тиамин, помогает восстановить нормальное функционирование мозга, в особенности на ранних стадиях развития синдрома Вернике-Корсакова. Если же вред алкоголя проявился особенно сильно и органические изменения мозга приняли необратимый характер, лечение предполагает не столько нормализацию состояния пациента, сколько предоставление ему надлежащего ухода, а его семье – поддержки. Примерно 25% пациентов с необратимыми изменениями в функциях головного мозга и расстройством когнитивных функций нуждаются в квалифицированном медицинском уходе. Некоторые учёные полагают, что развитие синдрома Вернике-Корсакова у некоторых пациентов, страдающих алкоголизмом и дефицитом тиамина в организме, может быть обусловлено генетической предрасположенностью, Таким образом, необходимы дальнейшие научные исследования в этой области с целью выяснения вероятности развития этого синдрома от генетических факторов.

**Вред алкоголя. Печёночная энцефалопатия.**

Большинству страдающих алкоголизмом известно, что чрезмерное употребление алкоголя в течение длительного периода времени может привести к проблемам с печенью – органом, в котором происходит расщепление поступающего в организм алкоголя на вредные побочные продукты, а затем выведение их из организма. Однако далеко не все знают, что вред алкоголя по отношению к мозгу может проявиться весьма специфическим образом. Он выражается в том, что длительная дисфункция печени, к примеру, цирроз, причиной которого стало регулярное употребление алкоголя в больших количествах, может также привести к нарушениям деятельности мозга, в том числе к серьёзному расстройству мозговых функций, известному как гепатаргия, или печёночная энцефалопатия, которая сама может быть смертельно опасной. Т.е. алкоголь помимо прямого вреда, наносимого мозгу, разрушает печень, которая в свою очередь, самостоятельно наносит вред мозгу.

Таким образом, вред алкоголя может проявиться как печёночная энцефалопатия, которая может выразиться в нарушениях сна, резких перепадах настроения, изменениях личностных характеристик, тревожному и депрессивному состоянию, расстройствах когнитивных (т.е. познавательных) функций, к примеру, неспособности к концентрации, а также в проблемах с координацией движений (так, часто наблюдается астериксис – неритмичный хлопающий тремор). В наиболее тяжёлых случаях больные могут впасть в коматозное состояние (печёночная кома), которое часто заканчивается летальным исходом.

Новые технологии сканирования головного мозга позволяют учёным анализировать деятельность различных областей головного мозга у пациентов с заболеваниями печени, вызванными алкоголизмом и, таким образом, изучать процесс развития печёночной энцефалопатии. По результатам уже проведённых исследований выявлены, по крайней мере, два токсичных вещества, которые провоцируют развитие печёночной энцефалопатии – аммиак и марганец. Вред алкоголя в данном случае наносится следующим образом. Клетки печени, пораженные алкоголем, выделяют избыточное количество этих вредных веществ, которые затем попадают в мозг и разрушают мозговые клетки.

**Лечение печёночной энцефалопатии**

Для предотвращения развития печёночной энцефалопатии обычно используются следующие медицинские процедуры:

* Назначение препаратов, снижающих уровень аммиака в крови, например, L-орнитин, L-аспартат.
* Использование различных медицинских технологий, например, устройств, поддерживающих функционирование печени, известных также как "искусственная печень", которые способствуют очищению крови пациента от токсичных веществ. Исследования показали, что при использовании приборов подобного типа концентрация аммиака в крови пациентов значительно снижается, что позволяет частично сократить энцефалопатические эффекты.
* Трансплантация печени – широко используется для лечения пациентов с тяжёлой (конечной) стадией цирроза печени. Согласно данным медицинской статистики, пересадка печени с использованием новейших медицинских технологий приводит к значительному улучшению когнитивных функций у больных, вплоть до полного их восстановления, а также к снижению концентрации марганца и аммиака в крови до нормального уровня.

**Вред алкоголя. Фетальный алкогольный синдром.**

Употребление алкоголя во время беременности может привести к негативным последствиям для развивающегося мозга плода, которые позже будут выражены в физиологических, когнитивных и поведенческих аспектах личности. Вред алкоголя проявляется в том, что в наиболее тяжёлых случаях развивается комплекс симптомов, известный как фетальный (плодный) алкогольный синдром. Дети с фетальным алкогольным синдромом часто имеют пороки развития внешних органов, а также обычно медленнее растут и развиваются по сравнению со здоровыми детьми. Объём их головного мозга может быть меньше нормы (микроэнцефалия), при этом у таких детей также меньше мозговых клеток (в том числе нейронов), чем у других. Нейронные клетки мозга у детей с фетальным алкогольным синдромом не способны нормально функционировать, что приводит к расстройствам когнитивных функций и различным отклонениям в поведении.

Лечение фетального алкогольного синдрома

В настоящее время исследователи занимаются разработкой эффективного комплексного метода лечения, который бы помог людям преодолевать вред алкоголя, выраженный как последствия фетального алкогольного синдрома. Разрабатываемый метод лечения включает как упражнения на развитие моторики, так и медикаментозное лечение. В рамках одного из экспериментов доктор Клинцова и её коллеги использовали учебный курс по развитию моторики, организованный в виде "полосы препятствий", который позволил пациентам преодолеть негативные последствия воздействия алкоголя на их мозг в течение фетального периода. Что интересно, проведённый тренинг по развитию моторики способствовал восстановлению функций различных частей головного мозга (в том числе мозжечка) и у взрослых людей. Данный эксперимент имеет важнейшее научное значение, так как его результаты свидетельствуют о том, что комплексное реабилитационное лечение, направленное на развитие навыков моторики, может привести к положительным результатам не только у детей, но и у взрослых с фетальным алкогольным синдромом.

Также учёные активно работают над изобретением медицинских препаратов, способных замедлить или предотвратить вред алкоголя, выраженный в разрушении мозговых клеток, в том числе и по вине фетального алкогольного синдрома. Клинические эксперименты на животных показали эффективность антиоксидантной терапии и витамина "Е". Также хорошие результаты дает использование 1-октанола, который, как ни парадоксально, сам по себе является спиртосодержащим веществом. Как показали опыты, проведённые на эмбрионах мышей, медикаментозное лечение с применением 1-октанола позволило существенно снизить степень вредного влияния алкоголя на зародыши. Кроме того, было открыто два вещества, отвечающие за нормальное развитие плода, которые способны защищать нервные клетки от вредного воздействия алкоголя, при этом механизм их действия схож с действием октанола. Эти вещества получили название NAP и SAL. В настоящее время также исследуется компонент MK–801, который способен блокировать действие некоторых химических соединений, образующихся в результате приёма алкоголя (к примеру, глютамата) на головной мозг. Применение МК-801 при лечении последствий раннего постнатального (послеродового) алкогольного синдрома даёт хорошие результаты.

Несмотря на то, что данные компоненты показали эффективность борьбы с вредом алкоголя при проведении опытов только на животных, их положительный эффект при лечении людей ещё не доказан. Оптимальный способ профилактики фетального алкогольного синдрома – это полный отказ от употребления спиртных напитков во время беременности. Врачи, наблюдающие будущих мам, регулярно напоминают своим беременным пациенткам, что этот синдром можно и нужно предотвратить, и это зависит только от самой матери.

Вред алкоголя преодолим! Образование новых клеток мозга.

На протяжении многих десятилетий учёные считали, что количество нервных клеток в мозге взрослого человека фиксируется в первые дни жизни и остаётся неизменным на всем её протяжении. Таким образом, если имеет место разрушение клеток мозга, то единственный способ лечения – это укрепление оставшихся клеток, так как новые добавить невозможно. Однако в 1960-х годах исследователи выяснили, что формирование новых нейронов мозга происходит и в зрелом возрасте – этот процесс получил название нейрогенеза. Новые клетки мозга образуются из стволовых клеток – эти клетки могут делиться случайным образом, обновляться и становиться исходным материалом для клеток различных типов. Открытие стволовых клеток мозга и нейрогенеза у взрослых позволило разработать новый научный подход к лечению органических повреждений мозга, вызванных воздействием алкоголя, а также повысить эффективность лечения алкоголизма в целом.

Так, эксперименты, проведённые на животных, показали, что высокие дозы алкоголя наносят существенный вред и приводят к нарушению процесса образования новых клеток мозга. Учёные считают, что именно расстройство нейрогенеза становится причиной нарушения функционирования различных областей головного мозга (например, гипотоламуса) в будущем. Необходимо комплексное изучение процесса взаимодействия алкоголя со стволовыми клетками мозга, а также исследование мозговых клеток пациентов, страдающих алкоголизмом – всё это может стать первым шагом в разработке нового метода лечения алкоголизма и его последствий путём клеточной терапии.

Выводы

Все пациенты, страдающие алкоголизмом, значительно отличаются друг от друга. Болезнь проявляется у всех по-разному, а также имеет различное происхождение. Именно поэтому в настоящий момент исследователям не удалось выявить общую причину нарушения деятельности мозга у больных алкоголизмом. До сих пор остаётся загадкой, почему такой вред алкоголя как органическое поражение мозга у всех проявляется по-разному. А именно не совсем ясно, почему у некоторых алкоголиков отмечены серьёзные органические повреждения головного мозга, в то время как у других пациентов при прочих равных условиях подобных повреждений не наблюдается – сегодня эта проблема является достаточно актуальной для научных исследований.

Хорошие новости – это то, что у большинства пациентов, страдающих алкоголизмом и связанными с ним расстройствами когнитивных функцией, отмечены положительные изменения в структуре головного мозга и общем функционировании организма в течение года после полного отказа от потребления спиртного, хотя некоторым пациентам требуется гораздо больше времени на восстановление. Лечащие врачи могут опробовать широкий спектр методов лечения для того, чтобы помочь пациенту отказаться от алкоголя и излечиться от негативных последствий злоупотребления спиртным, тем самым полностью устранив вред алкоголя, наносимый пациенту. Разумеется, комплекс методов лечения составляется с учётом индивидуальных особенностей пациента.

Важную роль в развитии лечения алкоголизма играет использование современных технологий. Лечащие врачи могут использовать технологии компьютерного сканирования мозга для того, чтобы отслеживать положительные изменения в ходе лечения и, соответственно, получать представление об эффективности выбранного курса. Компьютерное сканирование может показать структурные, функциональные и биохимические изменения в организме пациента, а также их прогресс с течением времени, что, соответственно, покажет как уменьшается вред алкоголя. Также в настоящее время ведётся активная разработка перспективных новых медикаментов, которые будут способствовать предотвращению вредного влияния алкоголя на организм и образованию новых клеток мозга взамен тех, которые были разрушены под влиянием алкоголя.