**Территориальная комиссия по делам несовершеннолетних**

**и защите их прав Нефтеюганского района**

**ИНФОРМАЦИЯ**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

****

**2014 год**

**Вред алкоголя. Алкоголь разрушает 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 влияние приёма алкоголя на поведение за рулём, даже минимальное употребление 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, пол, генетическая предрасположенность к алкоголизму, наличие алкоголиков среди близких родственников
* ·         дородовое алкогольное отравление, которое также повышает риск развития алкоголизма в будущем
* ·         общее состояние здоровья

**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. 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, страдающих алкоголизмом намного быстрее, чем у мужчин с зависимостью от алкоголя 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 (American Journal of Psychiatry) 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.

**Печёночная энцефалопатия.**

Большинству людей, страдающих алкогольной зависимостью 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 алкогольной зависимостью 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.

**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.



**Уважаемые взрослые!**

Если вас заставила задуматься эта брошюра, и вы беспокоитесь за свою судьбу и судьбу своих детей из-за вашего чрезмерного пристрастия к спиртным напиткам, предлагаем обратиться за консультацией к врачу-наркологу Нефтеюганской районной больницы:

Кабинет врача – нарколога находится по адресу:

Гп.Пойковский, 2 мкрн.,

Телефон: 216885