

## БЫТОВОЕ ПЬЯНСТВО – НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА



Любителей пропустить стаканчик-другой до и после ужина, как следует «погудеть» по праздникам и сочетать прием пива с переборкой автомобиля нередко называют бытовыми алкоголиками. Что же такое **бытовой алкоголизм**? Способ провести время или серьезное заболевание? Корреспонденты Takzdorovo.ru обратились за разъяснениями к эксперту Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России, кандидату медицинских наук Алексею Надеждину.

### **Бытовое пьянство — национальная проблема**

По мнению Надеждина, **ранняя смертность** в России во многом обусловлена высоким уровнем употребления алкоголя. Это 18 литров чистого спирта в год на человека, включая детей. В то время как порог безопасности, определенный Всемирной организацией здравоохранения – 8 литров в год.

Исследователи замечают, что в отечественных мегаполисах, где повысился не только уровень жизни, но и медицинская грамотность среди населения, алкоголя в последние годы стали пить меньше. Уровень смертности снижается, но медленно.

### **Почему появляется бытовое пьянство?**

Современный человек испытывает постоянное напряжение из-за высокого ритма современной жизни, перегрузки информацией и проблемах в отношениях с другими людьми.

Рано или поздно любой захочет полностью отключиться от происходящего вокруг него. Как говорит Надеждин, самый простой и доступный способ **ментально расслабиться** — принять алкоголь.

### **Любая доза алкоголя вредна**

Многие считают, что пара рюмок водки за ужином или бутылка пива перед сном — это совсем немного спиртного, и такая доза организму не вредит.

«Несмотря на то, что Всемирная организация здравоохранения предполагает какие-то максимально допустимые дозы алкоголя для мужчин и женщин, — говорит Алексей Надеждин, — это **не безопасные дозы алкоголя**. Это дозы алкоголя, которые приносят минимальный вред». Даже если от алкоголя еще нет зависимости, а есть только факт его частого употребления в быту, уже можно говорить о непоправимом вреде, который человек наносит собственному здоровью.

### **Какой вред приносят небольшие дозы**

Например, даже однократное употребление крепкого спиртного напитка приводит к **ожогу пищеварительного тракта**. А регулярная выпивка даже в виде рюмки «для аппетита» — к регулярным ожогам, в результате которых увеличивается регенеративная деятельность клеток, возникают их неизбежные мутации и, как итог, появление единичных раковых клеток и разрастание опухолей.

Кроме того, даже употребляемый в быту и в небольших дозах алкоголь постепенно приводит к нарушению регуляции тонуса сосудов. Что происходит дальше? Снижение тонуса — уменьшение просветов сосудов — ухудшение кровотока — изменение свойств крови — образование тромбов. А они, в свою очередь, прямая дорога к **инфарктам и инсультам** — самым распространенным причинам преждевременной смерти во все мире.

[Потребление же пива](#), которое многими считается достаточно безопасным, добавок приводит к избыточному весу.

### **Когда бытовое пьянство становится алкоголизмом?**

По мнению Надеждина, если у человека есть [генетическая предрасположенность](#) к алкоголизму, к нему может привести даже употребление алкоголя в небольших привычных всем количествах. О том, что бытовое пьянство уже превращается в алкоголизм, говорят **характерные признаки**:

1. **Увеличение дозы спиртного**. Например, человеку мало одной бутылки пива за ужином, и он выпивает еще несколько. Или посиделки «на троих» не заканчиваются одной бутылкой крепкого алкоголя.
  2. **Отсутствие контроля количества выпитого**. Человек прекращает пить только тогда, когда «падает под стол», или спиртное заканчивается.
  3. **Похмелье после каждого приема алкоголя**. Головная боль, тошнота, жажда и слабость появляются не только после праздничных пьянок, но и каждое утро после принятого накануне алкоголя. У человека возникает необходимость похмелиться — снять неприятные симптомы небольшой дозой спиртного.
  4. **Агрессия**. Появление после принятия дозы алкоголя злобности, подозрительности, желания вступить в физический конфликт, выяснять отношения. Нередко приступ агрессии провоцирует бытовые скандалы, рукоприкладство и другие формы насилия.
- Наркологи считают, что о начале алкоголизма может говорить появление любого из этих симптомов.

**О чем следует помнить:** даже редкие попытки расслабиться дома при помощи спиртного наносят серьезный вред здоровью и способны привести к развитию алкоголизма.

**Выход:** учиться расслабляться самостоятельно. Регулярная [умеренная двигательная активность](#) снижает уровень стресса, а налаженные отношения с близкими людьми помогают справляться с проблемами.

### *Самодиагностика*

Множество людей, имеющих проблемы с алкоголем, не признают себе в этом до последнего, и прекратить злоупотребление алкоголем самостоятельно становится сложно. [Проверьте свое состояние](#) с помощью несложного теста. (по ссылке <http://www.takzdorovo.ru/tests/29849/intro/>)