

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



Новогодние праздники, к сожалению, не только время зимних забав и развлечений, но и дни предельной мобилизации экстренных служб. А наркологи и вовсе начинают «встречать праздник» задолго до того, как пробьют куранты. О том, как не оказаться в числе их пациентов, мы беседуем с заведующим амбулаторным отделением областной наркологической больницы Михаилом ЧЕРНОМОРСКИМ.

Лучше не разгоняться!

— Михаил Григорьевич, приближается Новый год. Народ будет его отмечать в том числе и горячительными напитками...

— Нарколога, увы, ждать Нового года не приходится. Период максимальной мобилизации начинается у нас где-то 25 декабря. Наиболее тяжелых пациентов мы принимаем с 1 по 3 января, а длится это до середины января.

— Конец декабря — это волна корпоративов...

— Верно. Сначала предновогодние корпоративы, затем сам праздник, и ко времени завершения новогодних каникул наши пациенты получают либо устойчивый абстинентный синдром (комплекс соматических, неврологических и психических расстройств, которые возникают у человека при алкоголизме после прекращения употребления спиртного или резком снижении употребляемых доз. — Прим. авт.), либо интоксикацию той или иной степени тяжести.

— Принято считать, что алкогольная интоксикация больше определяется не количеством, а качеством выпитого.

— Это представление весьма далеко от истины. У каждого человека индивидуальная устойчивость к алкоголю. Кому-то достаточно незначительной дозы, чтобы осознать необходимость обращения к медикам. Кто-то не подозревает о наличии у него со-

▶ ЛЮБОПЫТНО

Согласно подсчетам Всемирной организации здравоохранения самой пьющей страной в мире признана Уганда. Связано это с тем, что в Африке употребляется много напитков, основанных на брожении растительного сырья, также считающихся алкогольными. На втором месте Люксембург, на третьем Ирландия, далее следуют Венгрия и Молдова. Россия занимает лишь 22-е место в рейтинге самых пьющих стран, а Украина и вовсе 61-е. Рассчитывалось употребление чистого алкоголя на душу населения, включая грудных младенцев и стариков.

путствующей патологии. И если один вечер с алкоголем может пройти для пациента с проблемной, к примеру, поджелудочной железой практически незаметно, то пять дней даже умеренного потребления спиртного иногда ставят его на грань жизни и смерти. Касается это, конечно же, не только патологий желудочно-кишечного тракта. Чаше всего в этих ситуациях страдают сердечно-сосудистая, нервная и мочевыводящая системы.

— Абстиненция, или похмельный синдром, как правило, не считается угрожающим для жизни состоянием. Новогодняя абстиненция отличается от обыденной?

— Если у человека возникает необходимость восстанавливать нормальное состояние после приема алкоголя с помощью алкоголя, то здесь можно говорить о возникновении заболевания — хронического алкоголизма. И не зря в произведении пи-

сателя Сергея Довлатова собеседник главного героя оговаривался: пора сделать паузу, чтобы неожиданно не умереть. Совершенно правильно, в новогодние праздники похмелье прячется под «поводами», следующими друг за другом: новогодний корпоратив, сам Новый год, следом за ним Рождество... И это уже практически десять дней непрерывного употребления спиртных напитков. Последствия, как правило, хуже, чем при привычном для пациента абстинентном синдроме. Говоря попросту, человек не в состоянии вернуться к нормальной жизни без помощи специалиста-медика.

— Тогда вопрос: чем тяжелое похмелье отличается от состояния, которое на научном языке называется «делирий», а на бытовом — «белая горячка»?

— Тем, что человек с похмельным синдромом может сам обратиться за помощью. Пациента в стадии делирия к нам приводят.

Или даже приносят. Чаше всего это состояние наступает на второй-третий день после прекращения многодневного употребления алкоголя. Человек попадает между двух, образно говоря, вращающихся жерновов, зазор между которыми непрерывно уменьшается. Повышать дозу, чтобы купировать похмельный синдром, он уже не может, потому что приближается к летальным дозам алкоголя. Прекратить принимать спиртное тоже не в состоянии, потому что это приводит его к острому алкогольному психозу. Тут мы имеем дело уже с конечной стадией алкоголизма.

позволяют ему поверить в себя и выйти из порочного круга зависимости от алкоголя. Здесь мы, скорее всего, не добьемся 90 процентов эффективности, даже и о 50 можно говорить только в гипотетическом ключе, но именно в психологической сфере коренится зависимость от алкоголя.

— На взгляд дилетанта силы явно неравны: с одной стороны — наркологическая служба, с другой — окружение больного. Он же не может провести всю жизнь в условиях стационара.

— Поэтому я и говорил о том, что сложно добиться даже 50 процентов эффективности. Но в нашей практике были случаи, когда пациентов, доставленных к нам из притонов, удавалось вернуть к полноценной жизни. Есть и противоположные ситуации: больные, имеющие высокий социальный статус, остаются завсегдатаями нашей больницы в течение многих лет.

— И какой же может быть вывод из нашей беседы?

— Алкоголизм, как оружие массового поражения, не выбирает жертв по статусу или социальному положению. Но в отличие от боевых действий человек сам в состоянии сделать выбор. Причем он может выбрать, когда алкоголизм ему даже и не угрожает. Это, кстати, самый конструктивный вариант. Что же касается именно новогодней ситуации, то здесь нужно вспомнить практику военных противостояний. Помните надписи на стенах домов: «Во время артобстрела эта сторона улицы особенно опасна»? Каждый из нас прекрасно знает места и ситуации, где шанс «сорваться» выше. Именно их в новогодние праздники имеет смысл избегать.

Анатолий КОНОНЕЦ
Фото Сергея ШУБКИНА

— Ваши пациенты наверняка знают, что не могут полагаться на собственные силы. То есть единственный способ для них «не сорваться» — это игнорировать любую попытку контакта с алкоголем, даже в Новый год.

— Да, это верно.

— Но тогда возникает другой вопрос: для некоторых из них поводом для выпивки является не столько праздник, сколько отношение к себе. Раз я такой пропащий и не могу себя контролировать, что мне остается, кроме бутылки?

— Именно вывод пациента из состояния психологической зависимости и является основной задачей наркологической службы. Избавить пациента от интоксикации или абстиненции — это важный компонент лечения, но он не приводит к полному выздоровлению. Куда более важно найти в человеке те силы, которые

▶ ЯЗЫКОМ ЦИФР

В январе — ноябре 2016 года жители Ярославской области выпили 864,2 тысячи декалитров чистого алкоголя. Это на 4,6 процента больше, чем за 11 месяцев прошлого года. Такую информацию обнародовал Ярославльстат. По его данным, почти половину выпитого алкоголя составляют водка и ликеро-водочные изделия. Их употребление по сравнению с предыдущим годом увеличилось на 1,9 процента. Также увеличились объемы выпитого коньяка, коньячных напитков, вина, шампанского, напитков на основе пива, сидра, медовухи. Снизилось в 2016 году лишь употребление слабоалкогольных напитков и пива.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Миф 1. Алкоголь — это продукт питания.

О том, что алкоголь является наркотическим ядом, ученые знали еще в начале двадцатого века. А в середине 70-х Всемирная организация здравоохранения официально признала алкоголь наркотиком.

Миф 2. Если пить понемногу — вреда не будет.

Как любой другой наркотик, спиртное вызывает зависимость. Доза может только увеличиваться.

Миф 3. Алкоголь помогает избежать простуды и согревает.

Алкогольные напитки являются источником калорий, то есть теоретически могут согревать. Но переработка их организмом более сложна, чем других видов энергии (сахаров или жиров), а урон, наносимый организму, выше. Мнимое ощущение тепла возникает от того, что под действием спиртного происходит паралич сосудов кожи, они



Соки полезнее для здоровья.

становятся шире и приток крови к коже увеличивается. Количество тепла, которое при этом отдается организмом, увеличивается, поэтому пользы от этого «согрева» нет. Максимальное количество крепкого спиртного, которое действительно может немного «разогнать кровь», — это 50 граммов. Граммов 100 хорошего красного вина в теплом виде может немного стимулировать иммунитет, но больше пить никак не стоит.

Миф 4. Спиртное расслабляет и веселит.

Употребление малых доз спиртного раскрепощает людей. Но причина этому — паралич клеток коры головного мозга. Поэтому люди выпившие хуже контролируют себя. Такое веселье — результат действия наркотика. Наркотическое действие спиртного заключается в том, что оно уменьшает ощущение утомления и другие неприятные ощущения. В крайнем случае, если никакого другого метода отвлечения нет, можно выпить не больше 30 граммов крепкого напитка или 100 граммов вина.

Миф 5. Спиртное улучшает аппетит.

При попадании спиртного в желудочно-кишечный тракт железы начинают усиленно производить пищеварительный сок. Это ложное ощущение голода. На самом же деле алкоголь нарушает работу желез пищеварительной системы, ухудшает работу защитных механизмов. Тем же, кто пытается возбудить аппетит спиртным, можно дать совет пить не больше 20 граммов крепкого алкогольного напитка.