

Февруари - месец на трезвеността

Катя Димитрова



Светът официално обяви февруари за месецът на трезвеността.

Въпреки че точно през него отбелязваме празници като Трифон Зарезан и Свети Валентин, следващите 28 дни ни напомнят за радостта от бистрия ум и доброто здраве, на които алкохолът е отколешен враг.

Всеизвестен факт е, че употребата на алкохол, особено в несъобразено големи количества, влияе разрушаващо на психиката и организма на човека. При това редица проучвания доказват, че в глобален мащаб злоупотребата с

алкохол е втората по честота причина за преждевременна смърт след тютюнопушенето.

По данни на различни международни организации алкохолизмът скъсява с почти 10 години живота на човека. Между 8 и 10% от населението на всяка държава страда от алкохолизъм, като основна рискова група са младежите във възрастовата група между 15 и 29 години. Водени от желание да експериментират, младите хора понякога злоупотребяват с чашката до степен, която може да се окаже фатална за тях.

Вредите от прекомерната употреба на алкохол могат да бъдат групирани в две направления - физиологично и психологично. Към първата група се числят заболяванията на стомаха, черния дроб, хранопровода, гастритът, язвата и цирозата на черния дроб.

Алкохолът има силно токсично действие върху клетката. Той преминава през клетъчните мембрани, като ги разтваря, освен това отнема и водата от тъканите. Също така предизвиква спазми на кръвоносните съдове.

Така сърцето затлъстява и се отпуска, което предразполага към инфаркт. Алкохолът може да е и причина за мозъчен инсулт, а освен това понижава половата функция при мъжете и води до еректилна дисфункция.

В психологически аспект пиенето засяга централната и периферна нервна система и сетивата. Аналитичната и контролна функция на мозъка се разстройва дори и при малки количества алкохол.

Злоупотребяването с него води до психози, протичащи с много мъчителни халюцинации. Алкохоликът се характеризира с отслабнала памет, апатия, равнодушие, духовно и интелектуално обедняване.

За алкохолно зависимите е характерна параноята, обикновено проявяваща се в ревност към половинката, както и за охладняването към близките, децата и родителите.

По данни на Лига на умерените около 500 000 българи са зависими от алкохола. Специалистите посочват, че за алкохолизъм можем да говорим, когато симптоми като невъзможност за ограничаване на количеството приеман алкохол, прием на алкохол в определени часове от деня и усещане за необходимост от алкохола са налице повече от 12 месеца.

При някои хора алкохолизмът може да се развие в рамките на година, а при други - за 10-15 години. Затова трябва да се прави разлика между проблемно пиене и алкохолизъм.

Проблемното пиене е увреждащото пиене. Според Световната здравна организация за увреждаща алкохолна консумация се счита приемът на алкохол повече от 5 дни седмично, независимо от вида и количеството на приетата напитка.

Изхождайки от определението за стандартно питие или една единица алкохол, за умерен се счита приемът на до 21 стандартни питиета за мъжете и до 14 за жените в рамките на една седмица.