

11 сентября – Всероссийский день трезвости



День трезвости в России празднуют на двух уровнях — всероссийском (11 сентября) и международном (3 октября).

Первое празднование, Дня трезвости состоялось в России в 1911 году в Санкт-Петербурге под лозунгом «В трезвости — счастье народа!». Этот праздник возник благодаря представителям интеллигенции и священнослужителям, которые хотели объединить общество, противопоставив алкогольной зависимости ценности здорового образа жизни. В 1913 году этот праздник приобрёл статус официального. Учитывая то, что Россия в то время была одной из самых малопьющих стран Европы, вопрос проведения праздника нашёл отклик во всех слоях населения. На время праздника запрещалась продажа алкогольной продукции. Но, несмотря на такую всестороннюю поддержку, просуществовала эта добрая традиция недолго — с 1911 до 1917 года. А потом о ней забыли. Традицию возобновили в 2005 году, а в 2014 году празднику присвоили статус всероссийского.

Одновременно с Россией борьба за трезвость велась в США. В конце XIX — начале XX веков, до введения сухого закона 1920 года, в Америке возник свой праздник трезвости. Его связывают с именем общественного деятеля — борца за трезвый образ жизни Джона Финча, который умер 3 октября 1887, а многочисленные последователи продолжили его дело, пропагандируя здоровый образ жизни в своей стране и за рубежом. С тех пор 3 октября ежегодно отмечается Всемирный день трезвости. Поэтому сегодня в нашей стране День трезвости отмечают два раза в году: и 11 сентября, и 3 октября.

Почему важно вести трезвый образ жизни

День трезвости — это возможность вспомнить о том, какие ценности для нас являются важными, о том, каким ценным является человеческое здоровье.

Нет «полезных» или «безопасных» доз алкоголя. Но чем же так хороша трезвая жизнь и так ли сильно она отличается от жизни обычного человека?

Во-первых, трезвый человек сам отвечает за все свои мысли и поступки. Биохимия его тела независима от различных химикатов, спирта и прочих веществ, вызывающих различные зависимости и отравления. Трезвый человек не проснется с утра с больной головой, пытаясь вспомнить, что происходило вчера вечером и как он вообще попал домой. Первое преимущество — это ясный ум и незатуманенная память.

Во-вторых, трезвый человек — это здоровый человек. Его физическое состояние на четверть лучше, чем у выпивающего раз в неделю и на 50% лучше, чем у запойного алкоголика. И проживет трезвенник на 10-15 лет больше своих пьющих друзей и знакомых. Ведь его сердечно-сосудистая система не подвергается постоянной атаке ядохимикатов и страдает лишь от естественных факторов окружающей среды.

В-третьих, трезвый человек — это человек ответственный и со здоровой моралью. Тот, кто подвержен влиянию алкоголя, так или иначе убивает не только себя, но также подает дурной пример детям и внукам, не говоря уже о том, что в состоянии алкогольного опьянения такой человек портит жизнь всем живущим с ним рядом людям.

В-четвертых, трезвый человек — это человек, у которого нет зависимости. Алкогольная зависимость — это не только физическое влечение к алкоголю, но и психологическая потребность в эффектах алкоголя. Если человек не может представить себе Новый год без шампанского — он уже зависим. Если не может веселиться без алкоголя на вечеринке; если не представляет себе поход в кино без бутылочки пива; если после тяжелого рабочего дня может расслабиться только с помощью алкоголя — он зависим.



Если, танцуя в клубе, он чувствует себя комфортно, только лишь выпив алкогольный коктейль, если просмотр футбольного матча будоражит кровь только с алкоголем, если баня не представляется без пива — он зависим.

Трезвый взгляд на жизнь — это чистота и ясность сознания, незагрязненного алкоголем и другими наркотиками. Трезвому человеку свойственно всегда стремиться к новым достижениям в своем физическом, интеллектуальном и нравственном развитии.

Как алкоголь влияет на здоровье

Алкоголь — сильнодействующее психоактивное вещество, которое является наркотическим веществом, вызывающим зависимость. Во многих частях мира употребление алкогольных напитков на различных встречах и приемах является общепринятой практикой. Тем не менее, в связи с опьяняющими, токсическими и вызывающими зависимость свойствами алкоголя, его потребление может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье и иметь негативные социальные последствия. Ниже перечислим лишь некоторые последствия употребления алкоголя.

Алкоголь и сон

По данным американского Национального фонда сна, каждый пятый взрослый американец иногда выпивает на ночь, чтобы легче заснуть. Статистики по России нет, однако можно предположить, что она близка к зарубежной.

Но у этого, надо признать, эффективного способа провалиться в царство Морфея есть как минимум один побочный эффект.

Первым делом **алкоголь влияет на мозг и нарушает нормальное производство химических веществ, от которых зависят многие процессы в организме.** Так, известно, что бокал-другой увеличивает выработку аденозина. Это вещество сообщает мозгу, что клетки тела устали, им не хватает энергии и пора отдохнуть. Чем больше аденозина, тем сильнее клонит в сон. Но заснуть в данном случае ещё не значит выспаться.

Как алкоголь влияет на сон

Если уровень аденозина повышается, то мелатонина — гормона, который отвечает за качество сна, регулирует смену его фаз и циркадные ритмы организма в целом, — напротив, становится меньше. Причём существенно. 50 граммов водки (200 г некрепкого вина или 400 мл пива) достаточно, чтобы уровень мелатонина снизился почти на 20%.

Для организма это значит следующее. **Биологические часы, которые напрямую зависят от мелатонина, начинают сбивать.** Архитектура сна, то есть чередование основных его фаз, нарушается.

В норме сон представляет череду нескольких циклов, состоящих из двух фаз.

Фаза медленного сна. Наступает сразу после засыпания и длится примерно 90 минут. Медленный сон похож на наркоз: тело максимально расслаблено, мозг малоактивен. Ни сновидений, ни движений. Необходим для физического восстановления.

Фаза быстрого сна. Следует за медленным и длится 5–20 минут. В этот период мозг активно работает, нам снятся сны. Если медленный сон необходим скорее для физического восстановления тела, то быстрый помогает нервной системе: снимает психическое напряжение и усталость, освежает память, улучшает концентрацию.

Они следуют друг за другом, две фазы — один цикл сна. В среднем за ночь мы проходим пять циклов. Этого хватает, чтобы с утра чувствовать себя бодрым и отдохнувшим.

Но алкогольный сон отличается от нормального. После выпивки из-за сбоя в выработке мелатонина мы проваливаемся в глубокий медленный сон без сновидений. Он длится дольше, чем обычно. А вот фаза быстрого сна, напротив, сокращается или вовсе исчезает.

В результате, проснувшись после выпивки, мы чувствуем себя разбитыми. Реакции заторможены, сложно на чём-то сосредоточиться, память подводит, нервы ни к чёрту. Причины понятны: нервная система просто не успела восстановиться.

Это далеко не все нарушения сна, к которым приводит алкоголь. Вот ещё несколько.

Утренняя бессонница. Вы просыпаетесь на рассвете или до него и больше не можете заснуть, хотя очевидно не выспались. Это связано всё с тем же упавшим уровнем мелатонина.

Ночное апноэ. Так называется остановка дыхания во сне. Чаще всего она случается во время фазы медленного сна, когда мышцы расслабляются. А медленный сон, приправленный алкоголем, особенно глубок.

Частые пробуждения во второй половине ночи. К этому времени организм начинает активно избавляться от переработанного алкоголя через почки и мочевой пузырь.

Алкоголь и репродуктивная система

Часто спиртные напитки употребляют для того, чтобы раскрепоститься в общении с противоположным полом. Результатом этого могут стать **венерическое заболевание** или **нежелательная беременность**. Помимо этого алкоголь оказывает **негативное воздействие на репродуктивную систему человека**.

Мужчины, употребляющие алкоголь, страдают от эректильной дисфункции и сниженного либидо. У них снижается количество тестостерона, происходит феминизация организма, снижается качество спермы. Алкоголь является мутагеном, а мутированные клетки в организме уничтожает собственная иммунная система. Если она не справляется — у человека возникает рак. Мутации же в половых клетках не беспокоят мужчину и никак не проявляются, но могут проявиться у его детей. Именно поэтому врачи рекомендуют воздерживаться от спиртного за 2-3 месяца до зачатия (период жизни сперматозоидов).

Женский организм намного хуже, чем мужской, переносит воздействие алкоголя, а изменения наступают гораздо быстрее. Злоупотребляющие алкогольными напитками женщины подвержены большему риску развития бесплодия. Климакс у них наступает на 10-15 лет раньше. Даже при употреблении спиртного в умеренных количествах гормональный фон нарушается: снижается

количество эстрадиола и увеличивается количество тестостерона. Вследствие этого уменьшается либидо и постепенно угасает материнский инстинкт. Яйцеклетки очень чувствительны к алкоголю, тем более что их жизненный цикл длится от рождения женщины до ее старости. Поэтому изменения в них приводят к рождению детей с физическими или психическими отклонениями.

Употребление алкоголя во время беременности негативно сказывается на течении беременности и развитии (физическом и психическом) будущего ребенка.



Алкоголь и обучение

Употребление алкоголя влияет на работу головного мозга. При приеме алкоголя развиваются **когнитивные расстройства** (ухудшается память и внимание, снижается интеллект), потому что:

- алкоголь вызывает спазм сосудов, вследствие этого уменьшается количество крови, притекающей к мозгу, и, соответственно, снижается количество кислорода, поступающего к нервным клеткам. Клетки мозга начинают испытывать кислородное голодание;
- эритроциты склеиваются и образуют тромбы, что приводит к микроинсультам — гибели клеток мозга.

Пагубное воздействие алкоголя на мозг продолжается по меньшей мере несколько недель после последнего употребления. К такому неутешительному выводу пришла международная команда ученых из Испании, Германии и Италии.

Изучив изменения, происходящие под воздействием алкоголя в белом веществе мозга, ученые обнаружили, что нервные клетки продолжают

деградировать даже через шесть недель после полного отказа от употребления спиртного.

«Никто поверить не мог, что в условиях полного отсутствия алкоголя вызванные им нарушения в мозгу будут прогрессировать», — заявил ведущий автор исследования, профессор Университета Барселоны Сантьяго Каналс.

Алкоголь и стройность

Если вы хотите похудеть, помните: надо отказаться от алкоголя. **Алкоголь считается довольно калорийным:** этанол содержит 7,1 ккал на 1 г. Однако за счёт термоэффекта — энергии, необходимой на его усвоение, — организм получает только 20% калорий. Это около 1,4 ккал на 1 г.

Однако **главную опасность для вашей фигуры представляют не калории из этанола, а условия, которые он создаёт.** Поскольку алкоголь — это яд, ваше тело старается быстрее переработать его. Пока организм справляется с алкоголем, сжигание жиров подавляется на 73%. Поэтому жиры и углеводы, которые вы потребляете вместе с алкоголем, с наибольшей вероятностью превратятся в лишние килограммы.

Более того, **алкоголь не подавляет чувство аппетита и увеличивает порции, съеденные после выпивки.** Если прибавить к этому **сниженное чувство контроля**, вы рискуете потребить гораздо больше калорийной пищи и пополнить свои жировые запасы.

Алкоголь и кожа

При употреблении алкоголя **кожа становится сухой и быстро стареет**, потому что:

1. Спиртное обладает выраженным мочегонным эффектом. В результате любая вечеринка с алкоголем заканчивается сильным обезвоживанием. В первую очередь вода уходит из подкожной клетчатки. Кожа становится менее гладкой и менее «свежей». Появляются мелкие морщинки, а уже имеющиеся становятся заметнее.

2. Употребление алкоголя разрушает запасы витаминов С и Е, которые помогают сохранить коллаген — белок, ответственный за эластичность кожи. Овал лица теряет четкость, на некоторых участках кожа обвисает.

3. Алкоголь снижает способность кожи к регенерации, и восстановительный период после любого повреждения (даже выдавленного комедона) растягивается надолго.

Алкоголь и физическая активность

Алкоголь тормозит рост мышц, это происходит из-за подавления секреции инсулиноподобного фактора роста IGF-I и гормона роста. Их уровень снижается в течение двух дней после употребления губительного напитка в среднем на 70%.

Рост мышц также тормозится за счет возникновения дефицита витаминов А, С, практически всех витаминов группы В, кальция, цинка и фосфатов, которые играют важную роль в построении мышц и синтезе эндогенных анаболических гормонов.

Прием алкоголя приводит к **снижению эффективности занятий физической активностью**.



Полезные результаты снижения потребления или полного отказа от алкоголя

Полезными результатами снижения потребления или полного отказа от алкоголя для вашего здоровья будут:

- улучшение настроения;

- повышение работоспособности;
- улучшение отношений с близкими и детьми;
- улучшение качества сна;
- снижение финансовых расходов;
- высвобождение времени для занятия тем, чем вы всегда хотели

заниматься;

- уменьшение риска возникновения неинфекционных, инфекционных и онкологических заболеваний;

- уменьшение риска травматизма и ДТП;
- улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
- уменьшение проблем с пищеварением;
- укрепление иммунной системы;
- снижение массы тела и облегчение контроля массы тела.

День трезвости — праздник, который следует проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими и стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждый день в году. Ведь только трезвый человек может быть успешным, счастливым, иметь крепкую семью и уважение. Отказываясь от употребления алкоголя, мы сможем сделать нацию более здоровой и сильной.

