

ПРОБЛЕМА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е. Ю. Малышева

ГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»
г. Барнаул

Одной из самых острых проблем современного общества является склонность большого числа людей к злоупотреблению спиртными напитками. Особенно тревожит тот факт, что средний возраст приверженцев алкоголя постоянно снижается. Хочу более подробно остановиться на проблеме алкоголизма среди учащейся молодежи высших учебных заведений, т.к. несмотря на высокий уровень информированности и образованности, распитие спиртных напитков все же является в этих кругах популярным времяпрепровождением. С данной проблемой должно бороться не только общество, но и каждый человек также должен осознавать вред и стараться бороться с ним. Только после этого можно говорить о решении данной проблемы.

Алкоголь вреден для молодых людей прежде всего потому, что их организм еще окончательно не сформировался. Организм человека развивается до 21 года, поэтому алкоголь наносит молодому организму намного больший вред, чем взрослому. Чем в более молодом возрасте человек начинает пить, тем выше вероятность, что в дальнейшем он может стать алкоголезависимым.

Исследования показывают, что молодежь пьет в основном пиво, газированные смешанные напитки и крепкий алкоголь, смешанный с каким-либо безалкогольным напитком (например, водку с соком). Многие верят, что пиво, смешанные напитки не относятся к настоящему алкоголю. На самом деле, например, банка сидра 500 мл содержит столько же алкоголя, сколько и полторы рюмки водки. Пузырьки только ухудшают дело, поскольку благодаря углекислому газу алкоголь быстрее поступает в кровь, и человек опьянеет быстрее и сильнее, чем он может предположить. Чтобы люди больше пили, производители алкоголя заглашают неприятный вкус алкоголя сахаром и различными добавками.

Алкоголь в организме

Примерно 20% любого алкогольного напитка абсорбируется в желудке, а 80% - в кишечнике. Затем спирт разносится кровью по всему телу. Печень разрушает спирт с почти

постоянной скоростью: обычно примерно 0,5 литра пива или 0,3 литра виски в час. В итоге этот процесс охватывает примерно 90% алкоголя, образуя в качестве конечных продуктов углекислый газ и воду. Оставшиеся 10% выводятся через легкие и с потом. Алкоголь в организме оказывает четыре основных эффекта.

Он обеспечивает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность, но не содержит питательных веществ).

Он действует как анестезирующее средство на центральную нервную систему, замедляя ее работу и снижая эффективность.

Он стимулирует производство мочи. При большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, и клетки обезвоживаются.

Он временно выводит из строя печень. После большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается спустя несколько дней.

Уровень алкоголя в крови

Воздействие алкоголя на поведение зависит от количества спирта, достигшего через кровь мозга. Этот "уровень алкоголя в крови" определяется еще несколькими факторами, кроме количества выпитого.

Размер печени определяет скорость окисления и выведения алкоголя.

Масса самого человека определяет количество крови в организме, поскольку объем крови пропорционален ей. Чем крупнее человек, тем сильнее кровь разбавляет потребленный алкоголь и тем больше его нужно, чтобы оказать тот же эффект.

Важны также скорость и манера потребления алкоголя. Чем медленнее человек пьет определенное количество алкоголя, тем слабее его воздействие.

Потребление алкоголя натощак оказывает более сильный и скорый эффект, чем потребление во время или после еды. Еда действует как буфер при поглощении.

Как мы пьянеем

При употреблении алкоголя передача импульсов в нервной системе замедляется.

Первыми поражаются высшие уровни мозга - запреты, волнение и беспокойство исчезают, уступая место ощущению удовольствия и эйфории. По мере поражения низших уровней мозга ухудшаются координация движений, зрение и речь. Мелкие кровеносные сосуды кожи расширяются. Излучается тепло и человеку становится жарко. Это означает, что кровь отклонилась от внутренних органов тела, где кровеносные сосуды уже сузились, к нервной системе. Поэтому одновременно падает температура внутренних органов. В конце отравляющее воздействие алкоголя вызывает тошноту и, возможно, рвоту.

Похмелье

Похмелье – это физический дискомфорт после потребления избыточного количества алкоголя. Симптомы могут включать головную боль, расстройство желудка, жажду, головокружение и раздражительность.

Похмелье образуется в результате трех процессов. Во-первых, слизистая оболочка желудка раздражается избытком алкоголя, и функционирование желудка нарушается. Во-вторых, происходит обезвоживание клеток, если количество потребленного алкоголя превышает пропускную способность печени, в результате чего алкоголь сохраняется в крови продолжительное время. В-третьих, уровень алкоголя оказывает "шоковое" воздействие на нервную систему, от которого ей нужно время, чтобы оправиться.

Лучший способ избежать похмелья - не пить слишком много. Но вероятность похмелья снижается, если алкоголь перемешать с закуской: прием и поглощение спирта при этом растягиваются на более длительный промежуток времени, и еда служит барьером. Неалкогольные напитки, принимаемые одновременно или после, разбавляют спирт. Болезненные последствия обычно снижаются также, если алкоголь принимается в спокойной обстановке, а курение сведено к минимуму.

Физиологические эффекты алкоголизма

Влияние алкоголя на кровь

Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения.

Влияние алкоголя на мозг

Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах раз-

виваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг. Алкоголь разрушает связи между нервными клетками мозга, вырабатывая в них потребность в алкоголе и алкогольную зависимость. Разрушение клеток мозга и дегенерация нервной системы порой приводят к пневмонии, сердечной и почечной недостаточности или органическому психозу.

Белая горячка - состояние, сопровождающееся крайним возбуждением, психическим помешательством, беспокойством, лихорадкой, дрожью, быстрым и нерегулярным пульсом и галлюцинациями, которое часто возникает при приеме большого количества алкоголя после нескольких дней воздержания.

Влияние алкоголя на сердце

Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда. Сердечнососудистая недостаточность ставит больного на край могилы.

Алкогольная миопатия - дегенерация мышц в результате алкоголизма.

Причины этого - неиспользование мышц, плохая диета и алкогольное поражение нервной системы. При алкогольной кардиомиопатии поражается сердечная мышца.

Влияние алкоголя на кишечник

Постоянное воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается истощением организма алкоголика.

Постоянное воспаление желудка и позже кишечника приводит к повышенному риску образования язвы.

Влияние алкоголя на печень

Учитывая, что 95% всего поступающего в организм алкоголя обезвреживается в печени, ясно, что этот орган страдает от алкоголя больше всего: возникает воспалительный процесс (гепатит), а затем и рубцовое перерождение (цирроз). Печень перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсических продуктов обмена, выработке белков крови и другие важные функции, что приводит к неизбежной смерти больного.

Цирроз - болезнь коварная: она медленно подкрадывается к человеку, а потом бьет, и сразу насмерть. Десять процентов хронических алкоголиков страдают циррозом печени, и 75% людей, страдающих циррозом печени, - алкоголики или были ими. Пока цирроз не

ПРОБЛЕМА ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

разовьется в достаточной степени, симптомов почти нет, потом алкоголик начинает жаловаться на общее ухудшение здоровья, потерю аппетита, тошноту, рвоту и проблемы с пищеварением. Причиной заболевания является токсическое воздействие алкоголя.

Влияние алкоголя на поджелудочную железу

Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть диабетом, чем непьющие: алкоголь разрушает поджелудочную железу - орган, продуцирующий инсулин, и глубоко нарушает обмен веществ.

Влияние алкоголя на кожу

Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

Влияние алкоголя на желудок

Алкоголь подавляет продукцию муцина, выполняющего защитную функцию по отношению к слизистой желудка, что приводит к возникновению язвенной болезни.

Решение проблемы алкоголизма в АлтГТУ им. И. И. Ползунова

Ещё в мае 2009 года в АлтГТУ им. И. И. Ползунова на второй межвузовской научно-методической конференции «Организация воспитательной и внеучебной деятельности в

вузе: задачи, проблемы, перспективы», её участники обменялись опытом работы по организации и управлению воспитательной деятельностью.

А в завершение конференции рассмотрели волнующий всех вопрос о влиянии алкогольных напитков на жизнь студентов. По инициативе групп САПР-51,52 в резолюцию конференции был включен пункт, в котором рекомендовалось Совету ректоров ходатайствовать перед администрацией Алтайского края, Алтайским краевым законодательным собранием о запрете на местном уровне продажи алкогольной продукции на территории, прилегающей менее чем на 500 метров к образовательным учреждениям.

На сегодняшний день на территории, прилегающей к корпусам АлтГТУ и студенческого городка, находятся следующие точки продажи алкогольных напитков: ул. Кирова 51а (гриль-бар «Заправка»), пр. Комсомольский 84 (Магазин «Пятёрочка»), 102 (магазин «Комсомольский»), «Бочка» (напротив корпуса «В»), ларёк «Веста» (напротив общежития №4).

С момента подписания резолюции прошло уже полгода, но точек продажи на данной территории за это время меньше не стало.