

## ХМЕЛЬНОЙ НАПИТОК

Приемлемая цена и реклама с каждым годом увеличивают количество людей, злоупотребляющих пивом. Вызывает тревогу и то, что пиво начинают пробовать дети и подростки, у которых от чрезмерного потребления этого напитка через 3-4 года могут сформироваться симптомы алкоголизма.

Новые времена – новые нравы. Молодежная мода на развлечения и удовольствия тоже меняются. Дискотека. Музыка. Мобильные телефоны. Компьютерные клубы. И, конечно же, пиво и сигареты, без которых не обходится ни одна модная молодежная «тусовка». Пиво превратилось в культовый молодежный напиток, средство возбуждения и общения. Почему же молодые люди все-таки выбирают пиво? Дешево, просто, удобно. Спрос на него массовый, доступность – широчайшая.

Во многом моду на пиво формирует реклама по телевидению. В погоне за прибылью «большой бизнес» нацелился на самую уязвимую и податливую аудиторию – подростки и молодежь. «Пиво пенное» просто слилось с жизнью молодежи, превратилось в элемент субкультуры. Выпил пива – и стал веселым, раскрепощенным, дружелюбным, сексуальным и успешным человеком. Продажа хмельного напитка начала расти, а наши улицы и площади заполнили мальчишки и девчонки с «правильным напитком» в руках и некоторым туманом во взорах. Как же иначе, ведь им навязывают нехитрую мысль: пиво – это вовсе не опасно, но зато «круто», настоящий мужской напиток. Да и с девушкой успешнее познакомиться, держа в руке не цветы, а бутылочку «чарующего» напитка – для себя и для нее.

Пиво – это не лимонад! А хоть слабо, но алкогольный напиток. В нем содержится 3,5-4,5% алкоголя, т.е. в одном литре пива будет 35-45 граммов 96% этилового спирта, что соответствует по содержанию алкоголя 80-100 граммам 40% водки. Две пол-литровые баночки пива подростка - это уже первая стадия алкогольного опьянения со всеми вытекающими последствиями со стороны поведения и здоровья. Поскольку пиво обычно не вызывает такого сильного опьянения, как крепкие напитки, его потребление лояльно воспринимается семьей и обществом. Количество подростков 13-15 лет, регулярно употребляющих пиво, с каждым годом неуклонно растет, а ведь этот хмельной напиток является «стартовым» в череде более крепких спиртных напитков, злоупотребление которыми растет и ведет к развитию алкогольной зависимости.

Медики в последнее время заговорили о пивном алкоголизме. Как становятся пивными алкоголиками? Потребляемое в течение дня пиво содержит изрядную дозу алкоголя, достаточную как для развития алкоголизма, так и для его токсического действия на организм – в первую очередь страдают сердце, печень и мозг. Сердце под его влиянием быстро изнашивается, почки перестают выделять из организма вредные продукты, клетки печени гибнут, она сморщивается, утрачивая свою защитную функцию. Но особенно страдает нервная система: ухудшается память, ослабляется внимание. Нарушаются мыслительные процессы, резко меняется поведение, деформируется личность. Появляется жестокость, вспыльчивость,

истеричность либо подавленность, скованность, невозможность найти «общий язык» с родителями. Неудивительно, что подростки становятся неуправляемыми, их тянет на «подвиги»: хулиганство, грабежи, беспорядочные половые связи. Систематическое употребление алкоголя очень быстро ведет к привыканию. Появляется психическая зависимость. Сегодня в наркологические отделения города поступают подростки, для которых привычное дело – пить по 3-3,5 литра пива день, а это притом, что для человека норма употреблять всего по 1,5-2 литра любой жидкости в день.

В пиве содержатся биогенные амины, которые могут повышать давление, вызывать головную боль и оказывать снотворное действие.

Полулитровая бутылка пива крепостью 5% алкоголя – это уже 50 граммов водки, 9% пиво – это 100 граммов водки. Особую опасность представляет крепкое пиво.

Очень важно понять: если подросток выпивает 3-4 раза в месяц, это уже злоупотребление, и очень серьезное. Для подростка опасна любая доза.

У подростков любое употребление алкоголя считается злоупотреблением. Категорически запрещается предлагать алкоголь (и пиво в том числе) детям и подросткам любого возраста. Чем позже человек попробует алкоголь, тем лучше, но достоверную информацию об алкоголе и последствиях его употребления следует доносить своевременно в соответствии с возрастом.

Нужно знать, что:

- систематическое употребление пива очень быстро ведет к привыканию, оно проводник к более крепким напиткам;
- пол-литровая бутылка крепостью 5% алкоголя – это уже 50 граммов водки, 9% - 100 граммов. И чем выше крепость напитка, тем агрессивнее ведут себя токсические вещества, содержащиеся в нем;
- пивной алкоголизм требует такого же лечения, как водочный и винный.

**Любители пива рискуют:**

- заработать «пивное сердце». Пиво быстро проникает в организм, переполняет кровеносное русло, способствует расширению границ сердца. В результате оно провисает, становится дряблым, хуже работает;
- получить проблемы с потенцией. Пиво оказывает тормозное действие на подкорковые центры головного мозга, влияющие на условные и безусловные рефлексы, что ухудшает половую потенцию
- испортить печень. Токсическое действие алкоголя, содержащегося в пиве, проявляется нарушением функции печени, приводит к различным заболеваниям, в том числе циррозу печени.
- иметь больного ребенка. Алкоголь, принимаемый во время беременности, способствует формированию аномалий в развитии плода, может запрограммировать у ребенка наследственную склонность к алкоголизму.

Не существует абсолютно безопасной дозы алкоголя, употребление любых алкогольных напитков является рискованным поведением. Только

абсолютный отказ от алкоголя может гарантировать, что алкогольная зависимость не сформируется.

У подростков алкоголизм формируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых и имеет злокачественное течение. Юноши и девушки, делающие первые шаги в самостоятельную жизнь, помните: ваши шаги могут быть началом широкой светлой дороги под названием «жизнь», а могут стать началом дороги, ведущей в пропасть.

Праздность, безделье, скука, отсутствие профессиональных и духовных интересов – вот почва, на которой формируется эта вредная опасная привычка. Сделайте правильный выбор в пользу своего здоровья, счастливого будущего. Ведь юность прекрасная пора, старт жизни, время поиска и созидания себя.

*Е.А.Олешкевич, методист отдела общественного здоровья ГУ «РЦГЭи ОЗ»*