

Нездоровая энергия: чем опасны алкогольные энергетики

Вспоминаю картину из армейской юности. Небольшой городок, затерявшийся где-то на Среднерусской возвышенности. Домики, домишки и развалины старых армейских казарм, кое-как приспособленные местным населением под жилье. И груды баллонов из-под освежителя воздуха, пробитых гвоздем в районе доньшка.

Спиртное было по талонам, дрожжи и сахар – тоже, клей БФ-6 – в жутком дефиците. Те, кто категорически отказывался существовать в трезвой реальности, освежали себя изнутри. Стоны гибнущих нервных клеток в расчет никто из них не принимал.

Сейчас в это трудно поверить. Выбор экзогенного этаноло– на любой вкус и кошелек. Кто-то традиционно пьет водочку, кто-то налегает на пиво, а среди молодежи в фаворе алкогольные энергетические коктейли. Последние – большая головная боль для нашей спецбригады. И вовсе не по причине утреннего похмелья.

Ничего лишнего

Экзогенный этанол – это тот этанол, что поступает в организм человека извне. Эндогенный вырабатывается организмом в микродозах – ровно в том количестве, в котором он необходим человеку.

Что добавляют в алкогольные энергетики

Этиловый спирт, кофеин, таурин (красители и консерванты в расчет не берем) – по отдельности все ингредиенты ничего сверхъестественного и смертельного не представляют. Спирт – от пяти с половиной до десяти процентов. С кофеином мы тоже имеем дело постоянно: чай и кофе в стране пьет подавляющее большинство.

Таурин, при всей кажущейся для непосвященного человека загадочности, в организме присутствует изначально. Он незаменим в процессах клеточного энергообмена, способствует регенерации тканей, участвует в передаче нервных импульсов (причем как тормозящий нейромедиатор). Его даже применяют при лечении сахарного диабета, болезнях сердца, катаракте и других поражениях роговицы глаза, а также добавляют в сухие смеси для детского питания.

Но вот три компонента соединились в одной банке: стимулирующее действие кофеина, опьяняющее действие алкоголя, плюс таурин, который поможет использовать высвободившуюся энергию более эффективно на уровне клеток и тканей. Что же происходит?

Строго говоря, ничего хорошего не стоит ждать **даже от одной банки коктейля**, хотя, как доказывает масштабный эксперимент над собственными жизнями, немедленным летальным исходом это не грозит. Но, скажите мне, какой молодой человек ограничится одной банкой коктейля? Одна банка – ни голове, ни находящемуся в перманентном поиске приключений базису. Нет, нам подавай промышленные объемы потребления!

Тем более, кофеин притупляет субъективное восприятие степени опьянения: кажется, будто и не зацепило вовсе. Так, малость повеселело и потеплело на душе. Что-то не распробовал, а ну-ка, еще баночку! А потом еще. И еще. Затем, икнув, катапультируется даже автопилот.

Чем опасны алкогольные энергетики

Как проявляется и чем опасно опьянение спиртосодержащими энергетиками? Прежде всего, своим **характером**. Незаметное (разумеется, самому выпивающему) вначале, оно

копится, исподволь набирает обороты — и внезапно являет себя во всей красе рухнувшей планки.

Это потом будет сбор анамнеза в попытках понять, почему «меня сегодня так не любят», и почему «у участкового ко мне вопросы, на которые я не могу ответить». **Алкогольный палимпсест**, то есть стертый из памяти промежуток времени, в течение которого было совершено столько подвигов, здесь не редкость – скорее, закономерность.

Другая опасность — **алкогольный делирий**. Белая горячка, другими словами. В отличие от классического делирия, который развивается через несколько дней после резкого обрыва запоя, здесь он словно догоняет опьянение и может развиться спустя всего один день хорошего загула. Кофеину все равно, какие процессы стимулировать, а таурину – в какое русло направлять высвободившуюся энергию.

Еще одна особенность делирия, развившегося на алкогольных энергетиках – его тяжесть. Она превосходит даже ту, что может дать водка. Почему? Опять виноваты кофеин и таурин. Это они заставляют организм подбрасывать в огонь белой горячки больше своих ресурсов.

И, наконец, **алкогольный паранойд** – бред, чаще всего преследования. «Энергоалконавту» кажется, будто за ним пристально следят. О нем говорят окружающие (кое-какие обрывки разговоров он даже «слышит»), за ним подглядывают из окон, его фиксируют на камерах наружного наблюдения. За ним едут машины, вовремя меняясь и передавая объект от одной марки к другой. Его подслушивают.

И все это вовсе не с целью вручить грамоту за отличную учебу и примерное поведение. Нет, им нужна его жизнь. Или его квартира. Внутренние органы тоже сгодятся – сколько безнадежно больных по всему миру ждут своего донора! Преследователи все ближе, ближе...

Все это наводит на мысль, что те самые баллончики с освежителем воздуха, конечно, не были «полезнее» при приеме внутрь... Однако если бы была возможность провести обширный статистический анализ и сравнить вред от них и от алкоэнергетиков, полагаю, что данные оказались бы довольно близки.

По материалам сайта:

<http://www.takzdorovo.ru>

Бытовой алкоголизм: что это такое



Любителей пропустить стаканчик-другой до и после ужина, как следует «погудеть» по праздникам и сочетать прием пива с переборкой автомобиля нередко называют бытовыми алкоголиками. Что же такое **бытовой алкоголизм**? Способ провести время или серьезное заболевание?

Корреспонденты Takzdogovo.ru обратились за разъяснениями к эксперту Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России, кандидату медицинских наук Алексею Надеждину.

Бытовое пьянство — национальная проблема

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

По мнению Надеждина, **ранняя смертность** в России во многом обусловлена высоким уровнем употребления алкоголя. Это 18 литров чистого спирта в год на человека, включая детей. В то время как порог безопасности, определенный Всемирной организацией здравоохранения – 8 литров в год.

Исследователи замечают, что в отечественных мегаполисах, где повысился не только уровень жизни, но и медицинская грамотность среди населения, алкоголя в последние годы стали пить меньше. Уровень смертности снижается, но медленно.

Почему появляется бытовое пьянство?

Современный человек испытывает постоянное напряжение из-за высокого ритма современной жизни, перегрузки информацией и проблемах в отношениях с другими людьми.

Рано или поздно любой захочет полностью отключиться от происходящего вокруг него. Как говорит Надеждин, самый простой и доступный способ **моментально расслабиться** — принять алкоголь.

Что нужно знать о зависимости

[Как проявляется](#) алкогольная зависимость, и на что стоит обращать внимание?

Любая доза алкоголя вредна

Многие считают, что пара рюмок водки за ужином или бутылка пива перед сном — это совсем немного спиртного, и такая доза организму не вредит.

«Несмотря на то, что Всемирная организация здравоохранения предполагает какие-то максимально допустимые дозы алкоголя для мужчин и женщин, — говорит Алексей Надеждин, — это **не безопасные дозы алкоголя**. Это дозы алкоголя, которые приносят минимальный вред».

Даже если от алкоголя еще нет зависимости, а есть только факт его частого употребления в быту, уже можно говорить о непоправимом вреде, который человек наносит собственному здоровью.

Какой вред приносят небольшие дозы

Например, даже однократное употребление крепкого спиртного напитка приводит к **ожогу пищеварительного тракта**. А регулярная выпивка даже в виде рюмки «для аппетита» — к регулярным ожогам, в результате которых увеличивается регенеративная деятельность клеток, возникают их неизбежные мутации и, как итог, появление единичных раковых клеток и разрастание опухолей.

Кроме того, даже употребляемый в быту и в небольших дозах алкоголь постепенно приводит к нарушению регуляции тонуса сосудов. Что происходит дальше? Снижение тонуса — уменьшение просветов сосудов — ухудшение кровотока — изменение свойств крови — образование тромбов. А они, в свою очередь, прямая дорога к **инфарктам** и **инсультам** — самым распространенным причинам преждевременной смерти во все мире.

Потребление же пива, которое многими считается достаточно безопасным, добавок приводит к избыточному весу.

Когда бытовое пьянство становится алкоголизмом?

По мнению Надеждина, если у человека есть **генетическая предрасположенность** к алкоголизму, к нему может привести даже употребление алкоголя в небольших привычных всем количествах.

О том, что бытовое пьянство уже превращается в алкоголизм, говорят **характерные признаки**:

1. **Увеличение дозы спиртного.** Например, человеку мало одной бутылки пива за ужином, и он выпивает еще несколько. Или посиделки «на троих» не заканчиваются одной бутылкой крепкого алкоголя.
2. **Отсутствие контроля количества выпитого.** Человек прекращает пить только тогда, когда «падает под стол», или спиртное заканчивается.

Самодиагностика

Множество людей, имеющих проблемы с алкоголем, не признаются себе в этом до последнего, и прекратить злоупотребление алкоголем самостоятельно становится сложно. **Проверьте свое состояние** с помощью несложного теста.

3. **Похмелье после каждого приема алкоголя.** Головная боль, тошнота, жажда и слабость появляются не только после праздничных пьянок, но и каждое утро после принятого накануне алкоголя. У человека возникает необходимость похмелиться — снять неприятные симптомы небольшой дозой спиртного.

4. **Агрессия.** Появление после принятия дозы алкоголя злобности, подозрительности, желания вступить в физический конфликт, выяснить отношения. Нередко приступ агрессии провоцирует бытовые скандалы, рукоприкладство и другие формы насилия.

Наркологи считают, что о начале алкоголизма может говорить появление любого из этих симптомов.

О чем следует помнить: даже редкие попытки расслабиться дома при помощи спиртного наносят серьезный вред здоровью и способны привести к развитию алкоголизма.

Выход: учиться расслабляться самостоятельно. Регулярная **умеренная двигательная активность** снижает уровень стресса, а налаженные отношения с близкими людьми помогают справляться с проблемами.

По материалам сайта:

<http://www.takzdorovo.ru>

8 800 200 0 200

БЕСПЛАТНАЯ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ПО ВОПРОСАМ:

- здорового питания
- физической активности
- отказа от табака
- рисков потребления алкоголя
- рисков потребления наркотиков
- работы центров здоровья