**Пивной алкоголизм возвращается**

В 70-80 годы пиво пользовались большим спросом в связи с тем, что в переводе на 1 г алкоголя это было самое дешевое спиртное: за 1 копейку можно было приобрести 1,2 - 1,4 г "пивного" алкоголя и только около 0,5 г водочного. Чрезвычайно характерной болезнью того времени был алкогольный цирроз печени. Как правило, он развивался у потребителей пива и "бормотухи".

 До сих пор вспоминаю одного больного, который лечился в гематологическом отделении больницы им. Мечникова. Он работал администратором одного из ленинградских пивбаров. Пиво он пил в больших количествах, и после работы, и до, и во время. Перед глазами стоит его лицо, землисто-желтого цвета, изможденное, желтые глаза, тонкие истощенные руки, и огромный, наполненный жидкостью живот; на животе - особым узором вздувшиеся вены: "голова медузы", печать смерти. Диагноз у него был - алкогольный цирроз печени. Думаю, он понимал, что умирает. Но пива ему хотелось неотступно, постоянно. В стационаре он еще удерживался от алкоголя. Но, выйдя из больницы, удержаться не смог.

 В начале 90-х ситуация изменилась. Пиво стало дорогим напитком. По стоимости 1 г алкоголя пиво стало невыгодным для того, чтобы напиваться. На какое-то время потребление пива упало. Но прошло несколько лет, и оказалось, что пиво опять пьют, но пьют уже "все и везде". Молодые и немолодые, мужчины и женщины, юноши и девочки, в метро, на вокзале, на улице на ходу, удивляя иностранцев таким неприличием, попивают из бутылок, банок пиво и джин-тоник. Пивной бум вынуждает ожидать через некоторое время вспышки пивного алкоголизма. Пока еще очень незначительно увеличивается число "пиво-зависимых" в практике нарколога. Но, боюсь, настоящая проблема на подходе. И сегодняшний пивной алкоголик - это отнюдь не люмпен, не "комбед", не неработающий "синяк". Почему возникает алкоголизм? В чем его сущность?

 Существует резонный вопрос, который легко задавать, глядя на зависимого от алкоголя человека со стороны: "Если у тебя с алкоголем проблемы, то почему тебе просто не перестать пить? Прекратить - и все". Первый напрашивающийся ответ: "Силы воли нет" - неверен. Уверяю вас, болеют алкоголизмом и не могут остановиться отнюдь не только безвольные, слабосильные люди, но и те, кто достигает успехов, умеет справляться с проблемами, умеет побеждать. Дело не в том, что воля слаба, а в том, что враг силен.

 Алкоголизм - частный случай наркомании, и возникновение его подчиняется общим для наркомании законам. Невозможно конечно сравнивать героиновую, например, наркоманию и тот же алкоголизм по скорости развития и последствиям, но есть нечто общее: нарушение обмена веществ в центральной нервной системе. Тот или иной наркотик становится необходимым для функционирования головного мозга.

 В самом общем виде можно объяснить механизм становления алкоголизма так. В головном мозгу работает множество функциональных систем, обеспечивающих ту или иную сторону деятельности мозга, в частности, системы, формирующие эмоциональное состояние ("центр удовольствия", "центр отрицательных эмоций"), системы, обеспечивающие состояния покоя или мобилизации сна или бодрствования и великое множество других. Нормальная работа каждой из функциональных систем обеспечивается характерным для этой системы веществом - медиатором. Естественно, что все эти системы постоянно взаимосвязаны, взаимозависимы, и нарушения в любой из них отражаются на работе всех функциональных систем.

 Когда человек сделал нечто, предусмотренное природой как полезное для него: решил трудную задачу, победил противника, вкусно поел, встретил доброго приятеля (или приятельницу) - медиатор системы положительных эмоций (так называемые эндогенные опиаты) выделяется в увеличенном количестве. Человек испытывает удовольствие, радость, блаженство - в зависимости от количества медиатора. Но для того, чтобы получить его порцию, нужно решать, побеждать, готовить, встречаться, разбираться в музыке...

 Всех этих хлопот можно избежать. Можно взять что-нибудь, какое-нибудь вещество, которое в мозгу превратится в нечто, заменяющее собственные опиаты. И пусть эта химия возбуждает систему положительных эмоций - человеку хорошо. Один из древнейших заменителей радости - алкоголь. После введения в организм небольшая часть алкоголя превращается в ложные медиаторы головного мозга, которые взаимодействуют с несколькими медиаторными системами. При этом активируется система положительных эмоций и система покоя, подавляется возбуждающая система. Благодаря такому сложному механизму действие алкоголя субъективно благоприятно, если он употребляется в малых дозах. "Кому чего не хватает, тому того добавляется": раскрепоститься, "развязать язык и галстук", "для храбрости".

 При достаточно массивном воздействии обмен перестраивается. Те медиаторы, которые заменялись этанолом, вырабатываются в количестве все меньшем. Система, подавляемая этанолом, выходит из-под контроля. Чтобы вернуть работу этих систем к норме человек вынужден употреблять алкоголь. Если выпивает здоровый человек, то, если он только не перебрал, наутро он забывает о выпивке. Хотя здоровый культурный человек будет избегать "перебора", на страже стоят психологические "тормоза" - хочется сохранить достоинство, ясность мысли, - и физические - при передозировке возникает рвота.

 У человека, зависимого от алкоголя, ситуация другая. Вот он "после вчерашнего" просыпается - не работает в достаточной степени "система положительных эмоций" недорабатывает "система покоя", излишне активирована "возбуждающая система". Поначалу эти нарушения чуть заметны, но, естественно, если продолжать употребление алкоголя, то нарушения утяжеляются. Когда-то они, наконец, становятся столь интенсивны, что это ощущается не просто как недомогание "до обеда", а как весьма плохое самочувствие. "Лекарство", которое приведет все в норму, под рукой. Человек, начавший опохмеляться, обречен на то, что похмелье начнет превращаться во вторую пьянку. Так формируется запой. Чем больше человек лечится от спиртного спиртным, тем больше он нуждается в спиртном.

 После многодневного запоя в одних медиаторных системах, которые должны формировать ощущение удовольствия, покоя - медиаторная недостаточность, их функция близка к 0, другие - формирующие возбуждения - "сорвались с цепи". К тому же организм наводнен продуктами недоокисленного спирта, из-за плохо работающей печени накапливается масса токсинов. Результат неизбежен: тревога, мучительная депрессия, бессонница, льет пот, слабость жестокая, тошнота и так далее. И так приходится мучиться, пока не заработают нормально все системы в головном мозгу, это уходят дни и дни.

 Предположим теперь, человек с уже сформированными нарушениями какое-то время не пьет. Но все "битые" алкоголем системы работают на пределе компенсации. С течением времени эти системы "устают", выходят за пределы нормы, и начинают требовать "подпитки". И тогда, осознанно или нет, человек ищет повода выпить и обязательно находит его.

 Кроме биохимического механизма срабатывает не менее важный психологический, ритуальный, культурный механизм. Правильно употребленный, алкоголь снимает напряженность, тревожность, позволяет забыть о неприятностях, проблемах. Естественно, что он уже на заре цивилизации был включен в ритуал праздника, отдыха, встреч. А уж в русской глубинке, отношение к водке прямо-таки какое-то культовое. Если не пьешь - ты подозрительный, ты не наш, и вообще - "какой ты русский, если выпить не умеешь?". Алкоголь - это общая тема для малознакомых людей. Собралась компания, все несколько скованы. Выпили - глядишь, уже смеются, танцуют, знакомятся, веселятся. Постепенно алкоголь становится непременным атрибутом общения. "Если не выпьешь, то и не поговоришь нормально". "Я с друзьями встретился, так что, чай я, что ли, пить с ним буду?".

Алкоголь быстро и легко создает иллюзию психологической защищенности, беспроблемности бытия. Человек привыкает, часто употребляя алкоголь, к такому способу иллюзорного решения проблем "здесь и сейчас", все более переключается с реальных действий на уход в алкогольный туман. Такое отношение начинается обычно с психологических проблем, проблем отношений и распространяется, в конце концов, на производственные и деловые вопросы.

 Итак, привычка, потребность, биохимические нарушения начинают поддерживать друг друга. Возникает прочная, различными механизмами подкрепляемая, система потребления алкоголя. Алкоголь становится самоцелью. Он уже не средство, не слуга, он - хозяин. Алкоголь - плохой хозяин. Зависимый человек реально нуждается в алкоголе, без него не работают нормально важнейшие системы головного мозга, нет комфорта, нет общения. Закономерности течения алкоголизма

 Как и всякая болезнь, алкоголизм имеет внутренние закономерности развития. Крайне неприятная черта этой болезни в том, что, начавшись, она прогрессирует неуклонно. Единственный способ остановить процесс - полностью отказаться от алкоголя.

 Один из наиболее очевидных признаков - увеличение переносимости алкоголя. Больной алкоголизмом может выпить в несколько раз больше водки, чем здоровый человек. Растет частота выпивки. Формируются запои или ежедневная выпивка, или какие-либо промежуточные варианты. Запои удлиняются, похмельный синдром все тяжелее - до судорог и белой горячки.

 Возникает и нарастает органическое поражение головного мозга, так называемая энцифалопатия. Из этого неизбежно вытекает снижение интеллекта: утрачивается ясность и подвижность мысли, юмор становится более плоским, сдвигается на алкогольную и сексуальную тему. Эмоции огрубляются, постепенно исчезает их нюансировка. Происходит этическое снижение. Этические категории высокого порядка все в меньшей степени руководят поведением больного человека, он становится необязательным, развивается лживость, из отношений к близким все в большей мере исчезают любовь, тепло. Все это приводит к социальным потерям: сначала теряются деньги (необязательность в делах, сорванные контракты, невыполненные обязательства, угощение собутыльников и различных паразитов, моментально появляющихся там, где рекой льется спиртное). Потом теряется способность зарабатывать большие деньги, потом - зарабатывать вообще. В исходе заболевания - слабоумие: думать и чувствовать становится нечем. Тупой взгляд, мутные глаза, пошатывающаяся походка, смазанная речь. И мерзкий запах давно не мытого тела.

 Мы относимся к этим существам с презрением и отвращением. Но ведь многие из них когда-то были нормальными людьми, работали, любили детей, строили планы. Они были чистыми и симпатичными. Но они не остановились вовремя.

 Не так давно возле станции метро меня кто-то окликнул по имени. Я с удивлением обнаружил перед собой человека в одежде явно с помойки, с бледным, одутловатым лицом; он весь был какой-то мятый и несчастный: мятая одежда, мятое лицо, мятая речь. Только тогда, когда он назвался, я стал медленно узнавать его. Когда-то мы были соседями. В это время он был удачливым цирковым артистом, фокусником. Это был крепкий высокий мужчина со светлой головой и золотыми руками. Смастерить он мог все, что угодно: телевизор, буфет, машинки для фокусов... Многие часы я провел, слушая его рассказы и байки, рассуждения и истории. Потом мы разъехались, и я не видел его лет 15. И я, да и никто другой не мог подумать, что его тогда вполне еще невинная привычка выпить вечером литр - другой пива обернется таким кошмаром. Ему от меня нужно было только 2 рубля 50 копеек. Больше ничего. Особенности "пивного" алкоголизма

 В различных видах алкоголя есть дополнительные, питательные, балластные вещества, вредные примеси. И это обуславливает разницу и в непосредственном эффекте, и в отдаленных результатах. Как хорошо, как вкусно после напряженного трудового дня, возвращаясь домой, выпить кружечку прохладного ароматного пива. Ощутить, как отпускает напряжение, как растекается расслабление и покой по телу.

 Фармакологическое действие пива таково, что оно действительно очень способствует отдыху, успокоению. В 20-е годы нашего века его рекомендовали как седативное (т.е. успокоительное) средство. Таким образом, с пивом человек приучает себя не только к обычному опьяняющему действию алкоголя, но и к седативному средству. Проходит какое-то время, и оно становится уже необходимым элементом отдыха, успокоения. Нарастают дозы пива, появляются алкогольные эксцессы, возникают провалы в памяти. Первая за день выпивка переносится на все более ранний срок - на ранний вечер, на поздний день, на полдень, и, наконец, на утро. Формируется алкоголизм, пиво входит в привычку и в биохимию.

 Пивная алкоголизация создает ложное впечатление благополучия. Пиво в общественном мнении - почти не алкоголь. Пивной алкоголизации долгое время не характерны алкогольные эксцессы с драками и вытрезвителем. Потребность выпить пива не вызывает такую тревогу у человека, как потребность в водке. Пивной алкоголизм развивается более вкрадчиво, коварно, чем водочный. Но уж когда развивается, то это очень тяжелый алкоголизм.

 В больших количествах пиво оказывается клеточным ядом, поэтому при злоупотреблении им тяжело выражены соматические последствия: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкоголизации тяжелее, чем при водочной, поражаются клетки головного мозга, поэтому быстрее нарушается интеллект, обнаруживаются тяжелые психопатоподобные изменения. Бывает, что такой больной приходит к терапевту с вдребезги больной печенью или недостаточностью кровообращения, "пивным сердцем" и грамотный терапевт сообщает пациенту, что у него проблемы с алкоголем.

 Бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Это влечение бывает очень назойливым и с трудом отпускает. Очень долго хочется больному еще разок ощутить это глубокое седативно-релаксирующее действие, этот покой, вдохнуть этот аромат, почувствовать этот вкус. В итоге пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

 Когда нужно обратиться к наркологу?

 Вот разумеется далеко не полный перечень признаков алкоголизма, но если вы обнаружили у себя хоть что-то из них - это очень серьезно:

1. "Сорваны тормоза" - вы не можете или редко можете остановиться на небольшой дозе.

2. Вы можете выпить много больше, чем раньше, с тем же или меньшим эффектом.

3. Начали возникать провалы в памяти на время опьянения.

4. Формируются запои.

5. Вы пытаетесь уменьшить частоту и дозу выпиваемого, но безуспешно.

 Излечим ли пивной алкоголизм?

 И да, и нет.

 Нет - в том аспекте, что возобновить "культурную выпивку" невозможно будет никогда. Обмен головного мозга нарушен и нормальная реакция на алкоголь и на пиво не восстановится никогда. Любое употребление спиртного неминуемо приведет к срыву, сразу или некоторое время спустя. Если возникли обменные нарушения, считайте, что ваша бочка или цистерна выпита. Даже многолетнее воздержание не позволяет рассчитывать на то, что "организм очистился" и вы сможете культурно выпивать.

 Да - в том смысле, что даже при тяжелом алкоголизме возможно полное и сколь угодно длительное воздержание от алкоголя. Но речь, само собой разумеется, может идти только об абсолютной трезвости. Пить или не пить - третьего варианта алкоголизм не оставляет. При собственной непреклонной решимости с врачебной помощью даже очень тяжелые больные могут добиться удивительных результатов.

 В начале 90-х годов я лежал в больнице Боткина с гепатитом, подаренным мне родным общепитом. Я уже выздоравливал, когда мой лечащий врач пригласил меня в ординаторскую со словами: "Не хотите ли, коллега, посмотреть интереснейший случай?". Я естественно хотел. В ординаторской меня ожидала история болезни трехлетней давности. В этой истории описывалась совершенно спившаяся женщина. Грязная пропитая больная, умирающая от безнадежно запущенного заболевания печени. По всем данным жить ей оставалось несколько месяцев, если очень повезет.

 "Хотите посмотреть на эту больную?" - спросил меня доктор.

 Я удивился: "А что, она еще жива?".

 "И еще как".

 И врач пригласил кого-то из коридора. Вошла женщина средних лет, ухоженная, изящная, слегка попахивающая приятным парфюмом. На лице у нее не было ничего похожего на ту печать, которую оставляет алкоголь на пьющей женщине. И ничего, что давало бы понять, что человек болен. Никакого намека на заболевание печени. NN приходила на контрольные анализы, которые у нее тоже были в полной норме. Я заговорил с ней. И она рассказала, что, выписывая из больницы, доктор сказал ей прямо и безжалостно: "будешь пить - умрешь". Это произвело на NN такое впечатление, что она не только бросила пить, не только стала соблюдать диету, но изменила всю свою жизнь: она отказалась от запьянцовской компании, она пошла работать, стала читать, вышла замуж. Она обнаружила, что она нормальный человек, способный жить жизнью, достойной человека. "О пьянке, обо всей этой жизни я вспоминаю как о кошмарном сне". Заключение

 Пиво, при всех своих достоинствах, очень опасная вещь. Оно грозит превратиться из слуги в господина. Достоверных количественных критериев безопасной, по развитию алкоголизма выпивки, на сегодняшний день нет. Порог и скорость возникновения и прогрессирования болезни у разных людей различается в разы, что зависит, в основном, от устойчивости обмена веществ. Очевидно, что риск многократно увеличивается, при раннем (младше 18 лет) начале алкоголизации, при систематическом употреблении, при привычке к разовому употреблению более литра пива. Будьте внимательны к себе и осторожны. Получайте от жизни радость, в том числе и от пива - но не попадите в капкан. И уж если возникли проблемы, остановитесь немедленно, самостоятельно или с помощью врача.

**Список литературы**

Сосновский Дмитрий Роальдович. Пивной алкоголизм возвращается.