

# Что произойдет, если на год отказаться от алкоголя?

Банка пива после работы, чтобы «снять стресс», бутылка вина за ужином, чтобы «расслабиться», стопка водки за обедом для «пищеварения», глоток виски на ночь, чтобы «быстро уснуть»... А как отреагирует организм, если на год отказаться от алкоголя?

Говорят, небольшое количество алкоголя, особенно красного сухого вина, полезно для здоровья. Это не так. Миф о «французском парадоксе» развеян многочисленными исследованиями: оказалось, что в стране Божоле и Бордо алкогольным гепатитом и циррозом печени болеют чаще, чем в других странах мира. Алкоголь бьет по всем органам.

**От этилового спирта (не имеет значение, пьете ли вы благородное вино или дешевую водку) страдают:**

- печень. Примерно треть пересадок печени вызвана злоупотреблением алкоголем;
- поджелудочная железа. Снижается ее чувствительность к инсулину, что потом приводит пьющих к диабету 2-го типа. Злоупотребление алкоголем — частая причина острого панкреатита — воспаления поджелудочной железы и его осложнения — опасного для жизни панкреонекроза;
- мозг. У тех, кто много пьет, нередки провалы в памяти и нарушения мышления. Не способные мыслить ясно и рационально, пьющие часто ведут себя агрессивно или рискованно. Алкоголь сначала вызывает эйфорию, вызванную выбросом гормонов «счастья» дофамина

и эндорфинов. Но скоро их уровень резко падает, и человек впадает в депрессию. Злоупотребление горячительным приводит к уменьшению массы мозга и так называемой алкогольной деменции;

- сердце и сосуды. У пьющих как правило, хронически высокое артериальное давление. При этом страдают сердце, артерии, почки, повышается риск инфаркта и инсульта;
- желудок и кишечник. Злоупотребление алкоголем приводит к метеоризму и поносам, которые могут случиться в самый неподходящий момент. Алкоголь также травмирует слизистые, в результате чего может произойти кровоизлияние в брюшную полость;
- репродуктивное здоровье. Зеленый змей часто приводит к эректильной дисфункции, аменорее, бесплодию;
- нервная система. Те, кто злоупотребляют спиртным, обычно плохо питаются. А алкоголь к тому же нарушает усвоение витаминов группы В, С, D, магния, цинка и омега-3 жирных кислот. В результате слабеют мышцы, нарушается походка, возникает онемение или жжение в конечностях, снижается их чувствительность;
- зрение. Алкоголь ухудшает связь между нейротрансмиттерами в мозге и глазами, что приводит к двоению и искаженному зрению. Нарушается способность различать цвета и оттенки. Длительное воздействие алкоголя может привести к слепоте;
- кости. Пьющие часто страдают от переломов. Из-за алкоголя у них хуже усваивается витамин D, от чего кости становятся хрупкими. Доказано также, что алкоголь повышает вероятность некоторых видов онкологии: рака полости рта, молочной железы, печени, горла, языка и толстой кишки.

## **Год без алкоголя: изменения**

Считается, что для формирования навыков правильного питания требуется два месяца. А для формирования навыков трезвого образа

жизни — как минимум, год. Вопреки распространенному убеждению, алкоголизм лечится. Но очень важно, чтобы человек сам сознательно захотел избавиться от зависимости. Тогда все получится.

## **1-Я НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ**

Она самая трудная, особенно если ей предшествовал запой.

Под влиянием этанола печень выработала столько ферментов для его расщепления, что они начинают требовать «добавки». Минералка, рассол, сок, которыми от похмелья спасаются малопьющие, не помогут тем, чей организм основательно отравлен алкоголем. Человеку очень плохо, все раздражает. Болит голова, дрожат руки, тошнит, бросает в пот, нестерпимо хочется опохмелиться. Прожить первые дни без алкоголя помогут капельницы, которые ускорят выведение продуктов распада алкоголя.

Очень важно пережить 3–4-й день. Лишенный алкоголя организм может отреагировать очень остро: сильное возбуждение, бессонница, галлюцинации. Это признаки белой горячки, которая в народе называется «белочкой». Опасное состояние, которое может привести к параличу и даже смерти. Поэтому очень важно, чтобы человек в это время не оставался один. К концу первой недели без алкоголя организм «поймет», что добавки не будет, печень снизит выработку ферментов, а «завязавший» начнет чувствовать себя лучше.

## **2-Я НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ**

Вы с удивлением обнаружите, что у вас стало больше энергии! Вы легче засыпаете, крепче спите и просыпаетесь отдохнувшим. Мысли уже не путаются, и нет таких перепадов настроения, как раньше. Голова больше не болит и не кружится, снижается давление. Постепенно начинают восстанавливаться все органы.

Даже печень, которая принимает на себя основной удар алкоголя!

## **3-Я НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ**

На 21-й день алкоголь покидает мозг, и тот начинает бурно восстанавливаться. Улучшается память, особенно кратковременная. Вы становитесь более внимательными и менее забывчивыми. Многие больные отмечают, что с третьей недели воздержания восстанавливаются сексуальные функции. Снова появляется либидо и «начинает получаться». А еще на третьей неделе многие замечают, что им стала велика одежда. Ничего удивительного: только в 100 г сухого вина — 78 ккал, в бутылке «на ужин» — 780. А в крепких напитках еще больше! К тому же алкоголь провоцирует резкие колебания глюкозы в крови, а значит — зверский аппетит, и мы съедаем много лишнего.

## **1 МЕСЯЦ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ**

Первый «юбилей» отказа от спиртного отражается в зеркале. Алкоголь задерживает воду и натрий, и, стоит от него отказаться, как лицо перестает выглядеть опухшим. Проходит краснота, сужаются поры. Примерно через месяц нормализуются артериальное давление и частота сердечных сокращений. Вы можете без одышки подняться вверх по лестнице или пройти в бодром темпе пару километров. Постепенно снижаются уровень холестерина и резистентность к инсулину — в среднем на 28%.

Уже через 30 дней воздержания от алкоголя вы заметите, что стали реже простужаться. Все просто. Алкоголь нарушает кишечную микробиоту и ослабляет иммунитет, который, как известно, формируется в кишечнике. Через месяц без алкоголя снижается и риск развития некоторых видов онкологии, в том числе наиболее распространенных во всем мире рака молочной железы и толстой кишки. Продолжается и восстановление мозга.

Вопреки распространенному мнению, мозг взрослого человека способен к производству новых нейронов. Исследования на лабораторных животных показали, что росту новых клеток мозга также способствует физическая активность. Улучшается и здоровье сердца и сосудов.

Отказавшись от алкоголя, вы снижаете риск инсультов, сердечных заболеваний и гипертонической болезни и можете увеличить продолжительность жизни.



## **ПОЛГОДА ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ**

Хорошая новость — у вас уже, скорее всего, нет физической зависимости. Но осталась психологическая. В это время важно не заместить одну зависимость другой. Например, начать курить или «подсесть» на жирное и сладкое. У вас появилось много времени (раньше оно уходило на возлияния). Очень важно упорядочить распорядок дня, найти хобби, «навести порядок» в окружении. Избегать контактов с бывшими друзьями «по пьянству», не попадать в ситуации, когда велик риск сорваться.

Включите в рацион продукты, богатые литием (свекла, орехи, субпродукты, кизил, шиповник, репа) или принимать литий в БАДах. Этот микроэлемент подавляет тягу к алкоголю, и в Европе и США входит в схемы лечения от алкогольной зависимости.

## **ГОД ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ**

365 дней трезвости дают надежду, что вы не вернетесь к прежним привычкам. Очень важно все это время вести дневник здоровья, чтобы потом, спустя год, увидеть и почувствовать, как вы изменились. Записывайте в него показатели веса, давления, пульса, уровень сахара и холестерина, пишите о своем настроении, мыслях, наблюдениях. И безусловно гордитесь собой: вы сделали большое дело!