



Безопасная доза — миф или реальность?

Принято считать, что вредно пить часто и много, а употреблять алкоголь изредка и по чуть-чуть — даже полезно. Есть мнение, что алкоголь снижает давление, расширяет сосуды и помогает прожить дольше.

Однако многочисленные исследования убедительно доказывают: безопасной дозы алкоголя не существует. Человек, употребляющий алкоголь по праздникам и выходным, разрушает свое здоровье точно так же, как и сильно пьющий — только медленнее.

Вопрос «можно ли выпивать безопасно для здоровья» волнует не только потребителей, но и ученых, поэтому часто поднимается в научной среде. Новые исследования зачастую дают данные, которые не только опровергают выводы предыдущих работ.

Так, в 2021 году ученые из Оксфордского университета подвели итог масштабного эксперимента, в котором приняли участие 25 тысяч добровольцев в возрасте 40–69 лет. Испытуемые, ответив на вопросы, какие напитки и в каком количестве они употребляют, прошли МРТ головного мозга и когнитивные тесты. В результате оказалось, что даже «минимальные» дозы алкоголя, ранее признанные безопасными, уменьшают объем серого вещества и вызывают другие структурные изменения головного мозга. [No safe level of alcohol consumption for brain health: observational cohort study of 25,378 UK Biobank participants — Department of Psychiatry \(ox.ac.uk\)](#)

Также выяснилось, что «порога», после превышения которого начинается патологическое влияние алкоголя, не существует — спиртные напитки представляют опасность с первой капли, попавшей в организм. Крепость напитка и частота употребления не имеют значения. Этанол (этиловый спирт) —

главный компонент спиртных напитков — это яд, который разрушительно действует на все органы и системы организма даже при редком употреблении алкоголя в минимальных количествах.

Алкоголь признан канцерогеном первой, наивысшей группы риска. При распаде этанола образуются токсичные вещества, которые вызывает необратимые повреждения ДНК, что при определенных условиях может вызвать онкологические заболевания. По данным Международного агентства по изучению рака, злоупотребление спиртным может лежать в основе восьми видов рака, среди которых — рак пищевода, печени, молочной железы, прямой и толстой кишки, глотки, гортани и поджелудочной железы. Ни одну дозу алкоголя нельзя считать безопасной, при этом чем чаще и больше человек пьет, тем выше риск онкологического заболевания.

Ликвидация последствий

Безусловно, организм способен восстанавливаться после употребления алкогольных напитков. В частности, для расчета скорости выведения алкоголя используются различные алкокалькуляторы, которые учитывают вес, рост, пол, количество и крепость выпитого и количество съеденной еды, позволяющие рассчитать предполагаемое время наступления трезвости. При этом многое зависит от возраста и состояния человека, употребляющего алкоголь. Например, в зрелом возрасте процесс выведения этанола замедляется. Также нужно помнить, что возможности организма не безграничны. Если спиртное поступает регулярно, справиться с последствиями его употребления не сможет даже самый крепкий организм, а возникновение алкогольной зависимости в таких случаях — вопрос времени.

Лимит исчерпан

Обычно врачи не запрещают своим пациентам выпить один бокал шампанского под бой курантов в новогоднюю ночь или бокал вина на свадьбе родственника. Однако есть люди, которым по состоянию здоровья нельзя употреблять ни грамма спиртного. Это пациенты с сердечной, печеночной и почечной недостаточностью (вне зависимости от стадии заболевания), заболеваниями желудка, пищевода и поджелудочной железы, а также с любыми недугами в стадии обострения, беременные, планирующие беременность или кормящие грудью женщины, а также люди с алкогольной зависимостью.

Большое значение для развития проблем с потреблением алкоголя также имеют социальное окружение человека и уровень его самоконтроля. Нужно помнить, что большинство людей привыкают к алкоголю незаметно для себя. Регулярно употребляя алкоголь «за компанию» или для того, чтобы снять стресс, они пропускают момент, когда уже не могут обойтись без спиртного.

Стоит насторожиться, если вы заметили у себя или у своих близких следующие признаки:

- сильное желание употребить алкоголь — сначала человек начинает искать повод и компанию, чтобы выпить, затем начинает употреблять спиртное в одиночку. Если человек выпивает, закрывшись в своей комнате, он уже осознает наличие проблемы, но еще не в состоянии в этом признаться.

- отсутствие самоконтроля — невозможность остановиться на стадии легкого алкогольного опьянения. В таких случаях человек перестает пить, только когда не может стоять на ногах или передвигаться самостоятельно.

- повышение толерантности к алкоголю — для того, чтобы опьянеть, требуется больше спиртного, чем раньше. В таких случаях окружающие отмечают, что человек пьет и не пьянеет, не понимая, что это не показатель богатырского здоровья, а проблема.

- приоритет употребления алкоголя перед другими обязательствами — перестает выбирать подходящее время и место для того, чтобы выпить. Например, не дожидается пятницы, чтобы встретиться с друзьями после окончания рабочей недели, а может принять спиртное перед работой или перед родительским собранием в школе.

Потребление алкоголя вызывает зависимость, может наносить физический и психический ущерб здоровью, нередко приводит к финансовым проблемам, развалу семьи, насилию и правонарушениям. Избежать этих последствий можно, полностью отказавшись от употребления алкогольных напитков или максимально сократив их употребление.