

Самые распространенные вредные привычки – пристрастие к спиртному и курение — постепенно разрушают весь организм. Но атаку токсичных веществ одними из первых принимают на себя органы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Наиболее известными мишенями вредного действия алкоголя становятся поджелудочная железа и печень. Что происходит в животе любителя выпить и покурить, рассказывает Татьяна Лапина, доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней Первого МГМУ им. И.М. Сеченова.

Удар по поджелудочной...

Алкоголь— главная причина острого панкреатита (воспаления поджелудочной железы). Спиртное вызывает до 75 процентов случаев этого заболевания.

«При этом вид алкогольного напитка не имеет особого значения для возникновения панкреатита, — объясняет Лапина. — Прием более 100 г любого алкоголя ежедневно в течение нескольких лет способен привести к развитию смертельно опасного заболевания».

А у больного с хроническим панкреатитом тяжелое обострение болезни может быть спровоцировано минимальным количеством алкоголя и не обязательно крепкими напитками.

Панкреатит проявляет себя мучительными болями в животе, резким снижением веса, нарушением пищеварения и даже сахарным диабетом. При остром панкреатите страдает не только поджелудочная железа, которая в буквальном смысле подвергается разрушению, но и другие органы человека — легкие, сердце и почки.

Тяжелое течение острого панкреатита может закончиться смертельным исходом, несмотря на самое интенсивное лечение.

...и по печени

Схема поражения алкоголем печени достаточно проста. Сначала проявляется хронический воспалительный процесс — **гепатит**. Он через некоторое время заканчивается

циррозом— замещением

клеток печени на бесполезную соединительную ткань.

«Риск поражения печени достоверно увеличивается при регулярном употреблении 40–80 г чистого алкоголя в день », — объясняет Лапина. Это количество содержится в 100–200 мл водки крепостью 40 градусов, 400–800 мл вина крепостью около 10 градусов или 800–1600 мл пива крепостью 5 градусов.

Необходимо также помнить, что женский организм гораздо более чувствителен к алкоголю, и его критическая доза в два раза меньше.

В далеко не самый полный перечень проявлений алкогольного поражения печени

входят и такие симптомы: **сильная слабость, постоянная желтуха, нарушение свертываемости крови**

Лишь 38 процентов больных имеют шанс прожить пять лет с момента диагностирования алкогольной болезни печени, если продолжают выпивать. Только полный отказ от приема алкоголя позволяет изменить прогноз в сторону выздоровления.

Пропил печень – болен на голову

Печень – один из ведущих органов, очищающих кровь от токсинов. Когда ее нормальное функционирование нарушается, продукты распада белка и желчи накапливаются в головном и спинном мозге, что способно привести даже к психическим расстройствам. Самое распространенное последствие — неврастения. Это заболевание проявляется повышенной возбудимостью или, наоборот, заторможенностью, нарушениями сна, иногда кожным зудом. К недосыпу и изменению настроения присоединяются головная боль, головокружения и сердцебиение.

Довольно часто алкогольное поражение печени становится и причиной проблем в половой сфере – у женщин нарушается менструальный цикл, а мужчины страдают импотенцией.

А что в желудке?

«Гораздо меньше известны вредные последствия приема алкоголя на желудок и кишечник, — замечает Лапина, — но очень часто алкоголь провоцирует возникновение эрозий желудка и двенадцатиперстной кишки».

Эрозия — это дефекты слизистой оболочки органов. Они опасны для жизни возможностью сильных желудочно-кишечных кровотечений.

Крайне нежелательны спиртосодержащие продукты для больных с язвенной болезнью: он может вызвать обострение болезни или спровоцировать осложнение. Язва становится такой глубокой, что в этом месте стенки желудка или двенадцатиперстной кишки появляется дефект-перфорация, или повреждается кровеносный сосуд и открывается кровотечение. Осложнения язвенной болезни опасны для жизни и требуют экстренной хирургической операции.

Кроме того, при злоупотреблении алкоголем порой случается диарея. Причина нарушения стула — в прямом повреждении клеток слизистой оболочки кишечника алкоголем. Фактически, ожоге. Также алкоголь нарушает функции поджелудочной железы, что выражается в недостаточном пищеварении.

Пара слов о курении

Курение ухудшает течение многих гастроэнтерологических заболеваний. Это касается, например, панкреатита и язвенной болезни. У курящего язвенника чаще появляются язвы и их осложнения — кровотечение и перфорация. Да и результаты лечения у курильщиков хуже – язва заживает медленнее.

«**Широко известно, что курение тесно связано с раком легких**, — рассказывает Лапина. — К сожалению, гораздо менее доступна информация о значении курения для возникновения злокачественных новообразований органов пищеварения. Курение – доказанный учеными фактор риска развития рака пищевода, рака желудка и рака поджелудочной железы».

Что нужно помнить

Употребление алкоголя и табака не проходят для органов пищеварения бесследно. И развивается не только всем хорошо знакомый цирроз печени. От последствий употребления психоактивных веществ страдает весь пищеварительный тракт.

Курильщик может позвонить по телефону 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем. Сайт "Здоровая Россия"