

АЛКОГОЛЬ: употребление, злоупотребление и зависимость

Алкоголь: Наш интоксикант с первобытных времен

■ Египет

- Ячменное пиво – вероятно самый древний алк. напиток в мире, появившийся в Египте в 4200 до нашей эры

■ Китай

- 7000 до н.э. – производство смешанного ферментированного напитка из риса, меда и фруктов (деревня Джиаху эпохи неолита в провинции Хенан)
- 2000 до н.э. - уникальные злаковые напитки (династии Шанг и Западная Жоу)

Беспокойство предков по поводу вреда алкоголя

- **1600-1050 до н.э.** - Падение **Египетской и Китайской** Империй и династий связано с чрезмерным потреблением алкоголя
- **460-320 до н.э.** - **Греческие** ученые выпускали советы по пьянству и умеренному принятию алкогольных напитков
 - Платон – не пить до 18 лет, между 18-30 пить умеренно, после 40 нет ограничений
 - Аристотель и Гиппократ оба критически относились к пьянству
- **11 век н.э.** – Симеон Сет, врач **Византийского Суда**, написал, что чрезмерная выпивка приводит к воспалению печени, которое он лечил гранатовым сиропом

Различные способы потребления алкоголя: Степень и риски

Умеренное потребление

Большинство людей воздерживаются или пьют умеренно, что дает им низкий риск расстройств здоровья от алкоголя.

В целом, **умеренное потребление – составляет до 2 приемов алкоголя в день для мужчин; и до 1 приема в день для женщин**

1 прием : Одна 330 граммовая банка пива (слабоалкогольного напитка), или 1 бокал вина, или 42 грамма 80 градусного дистиллированного спирта

Различные способы потребления алкоголя: Степень и риски

Сильное потребление

Мужчины: более 14 приемов в обычную неделю
более 4 приемов в любой день

Женщины: более 7 приемов в обычную неделю
более 3 приемов в любой день

Различные способы потребления алкоголя: Степень и риски

Чрезмерное потребление (пьянство)

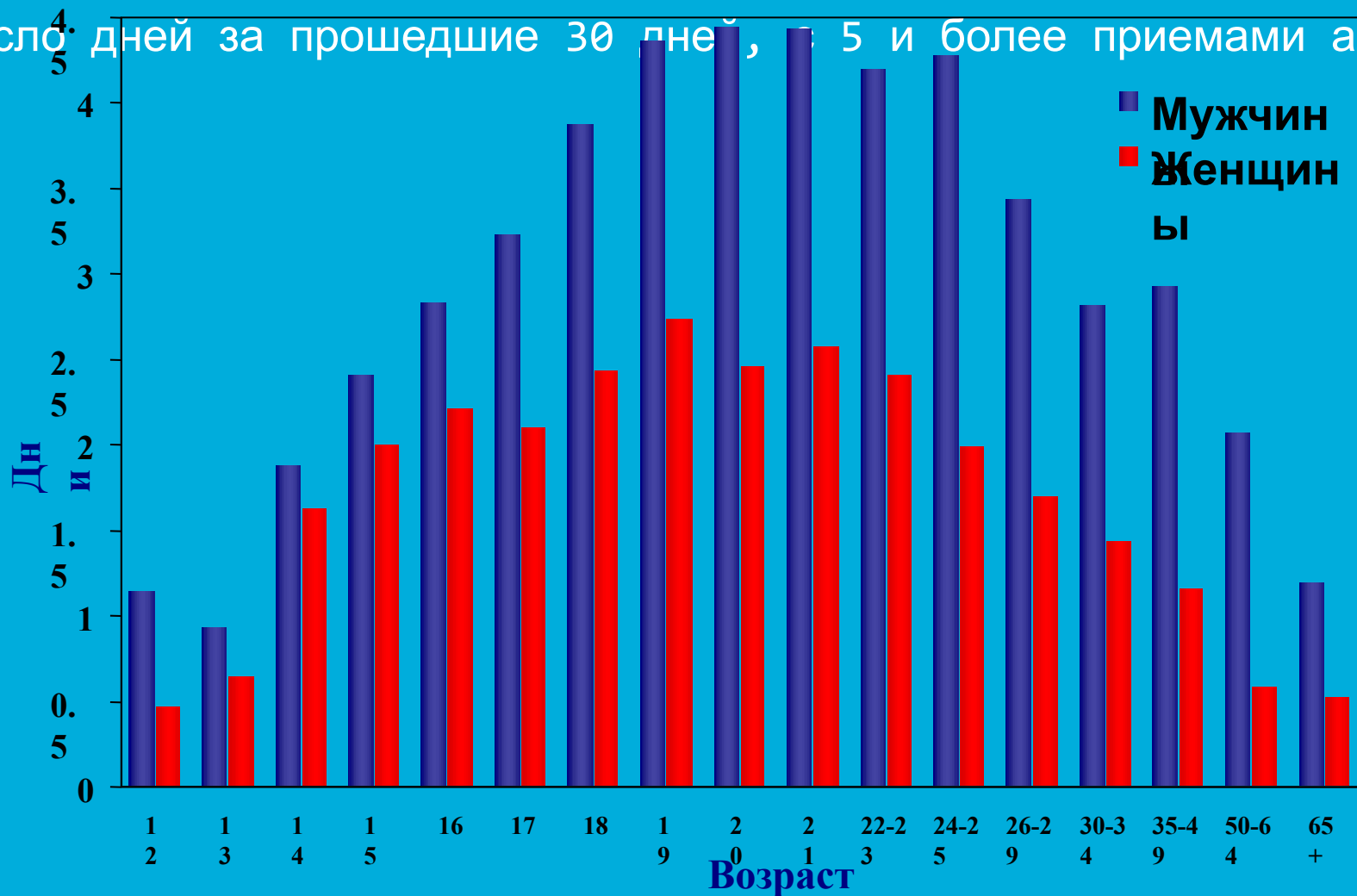
Национальный совет по злоупотреблению алкоголем и алкоголизму рекомендует следующее определение **пьянства**

«Пьянство» - это такой способ потребления алкоголя, который приводит к его концентрации в крови – до 0.08 гм % и выше. Для обычного взрослого это соответствует **5 или более приемам** (мужчины) или **4 или более приемам** (женщины) в течение **2 часов**. Пьянство опасно как для пьющего человека, так и для общества в целом.

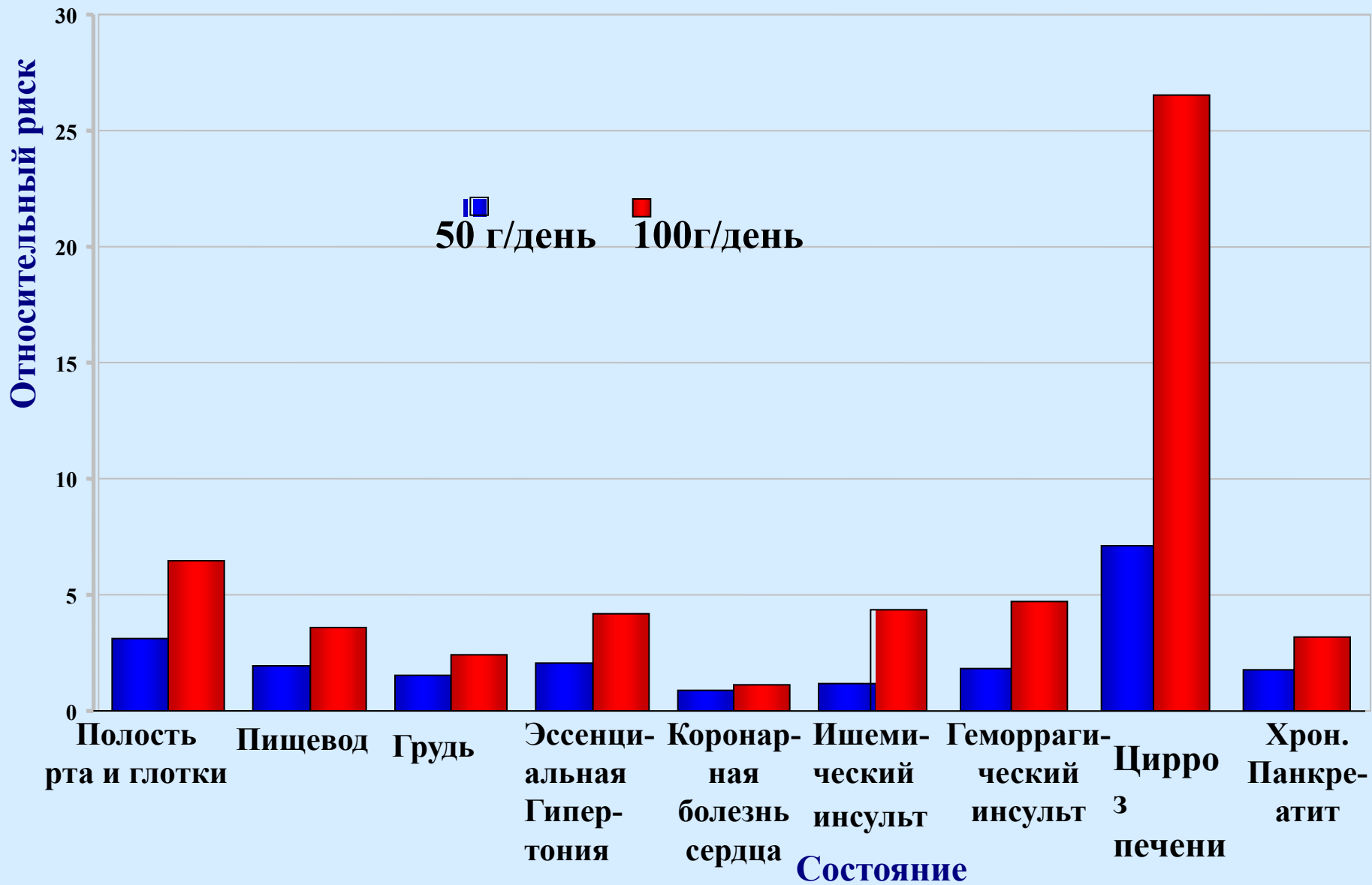
Вредное потребление в течение

ЖИЗНИ

Число дней за прошедшие 30 дней, в 5 и более приемами алкоголя



Относительный Риск связанного с



Шансы появления сопутствующих к текущим (за 12-месяцев) алкогольным нарушениям, алкоголезависимых психиатрических расстройств

Нарушения	Степени
Тревожность	2.6x
Депрессия	4.1x
Личностные наруш.	4.0x
Антисоциальные наруш.	7.1x
Лекарственная зависимость	36.9x
Никотин - зависимость	6.4x

Место алкоголя среди 10 ведущих факторов риска здоровью в развитых странах





Злоупотребление алкоголем

Определение и критерии диагностики злоупотребления алкоголем/вредного

Злоупотребление алкоголем

А. Неадаптивный способ приема алкоголя ведущий к значимым клиническим нарушениям или страданиям проявляющийся в 1 или более ситуациях в течение 12 месяцев:

- Повторяющиеся выпивки приводящие к невыполнению важных обязательств
- **Повторяющиеся выпивки в ситуациях физического риска***
- повторяющиеся проблемы с законом в связи с алкоголем
- Продолжающееся потребление несмотря на стойкие или повторяющиеся социальные или личностные проблемы связанные с алкоголем

***90% из диагностированных как злоупотребляющие алкоголем подходят этому критерию.**

В. Симптомы не совпадающие с критериями злоупотребления алкоголем


Вредное потребление

А. Способ принятия алкоголя, который ведет к физическому и/или ментальному вреду для здоровья

В. Отсутствие совпадающего диагноза с синдромом зависимости от алкоголя

Являются ли нарушения в приеме алкоголя звеньями одной цепи в ухудшении состояния?

- Нарушения приема алкоголя не двунаправленны (злоупотребление и зависимость), а являются звеньями одной цепи в ухудшении состояния
- Настоящие критерии злоупотребления алкоголем не ассоциированы только с мягкой формой нарушения в потреблении алкоголя; более характеризуют серьезное окончание при продолжении приема алкоголя
- Настоящие критерии злоупотребления и зависимости могли бы быть и объединены



Алкогольная зависимость (Алкоголизм)

Элементы алкогольной зависимости:

1. Допустимая

2. Отход:
облегчение/избегание

Фармакологический

3. Нарушенный контроль

- больше/дольше
- Неудачные попытки бросить

Неадаптируемый


4. Заядлое потребление

- Страстное желание
- Пренебрежение
- Проведение времени
- Потребление несмотря на негативные последствия


Серьезная зависимость



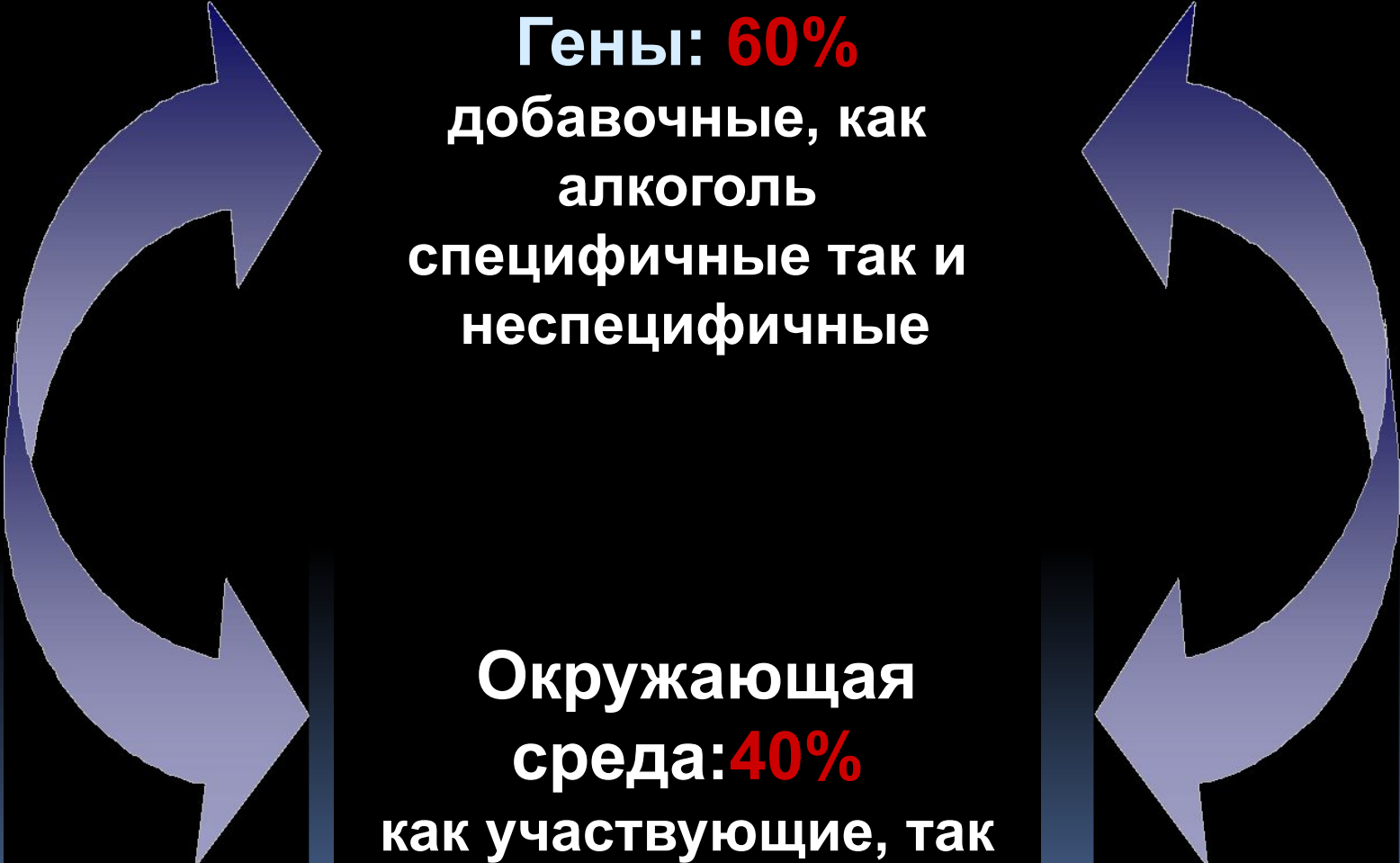
Этиология нарушений, вызванных алкоголем



Потребление алкоголя и зависимость от него – сложные особенности поведения, вызываемые многими факторами:

- **Генетический и биологический отклик**
 - **Окружающая среда**
 - **Стадии развития, с детства по раннюю молодость**
- 

Алкоголизм: распространенное, комплексное заболевание

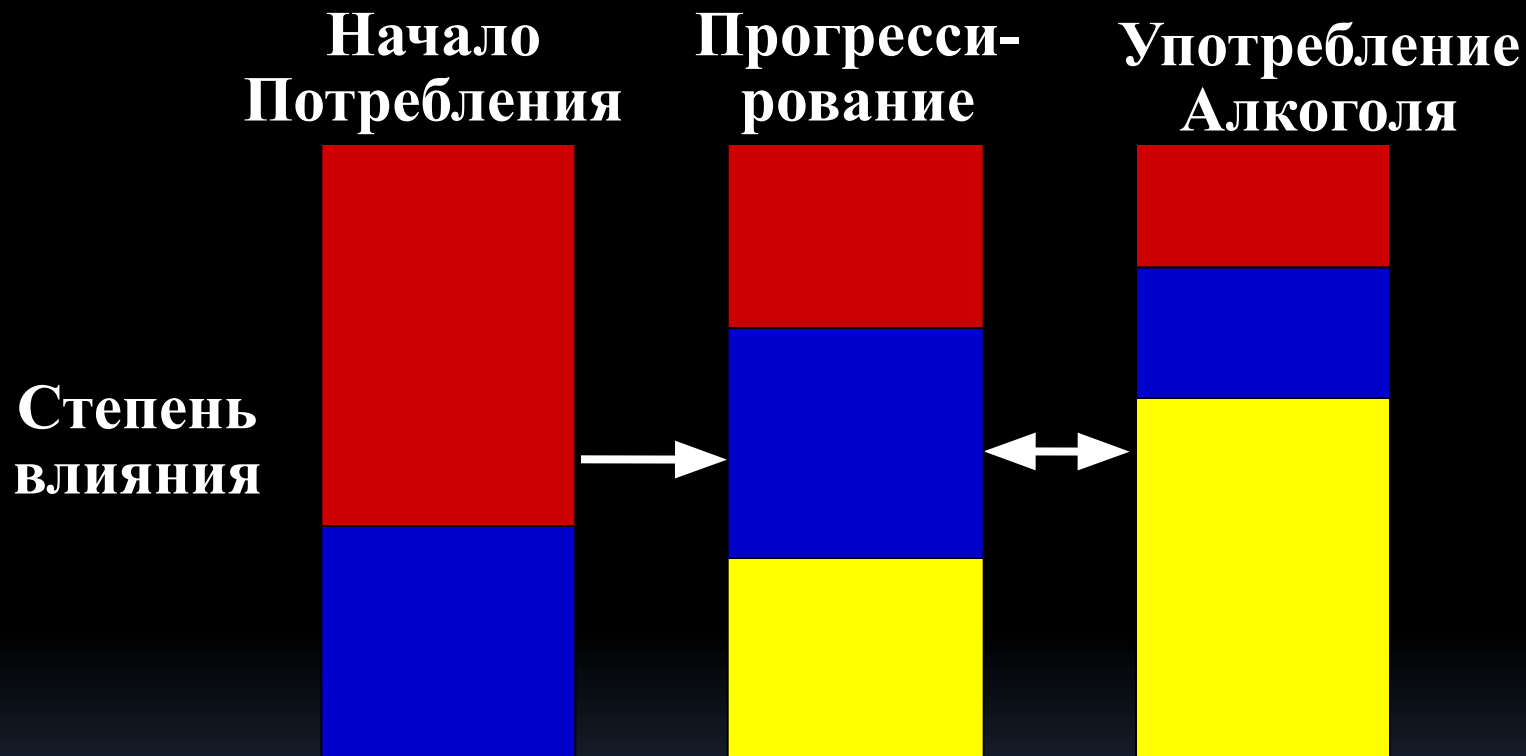


Гены: 60%
добавочные, как
алкоголь
специфичные так и
неспецифичные

**Окружающая
среда: 40%**
как участвующие, так
и не участвующие

Траектория развития нарушений Связанных с алкоголем

Начало и продолжение выпивок

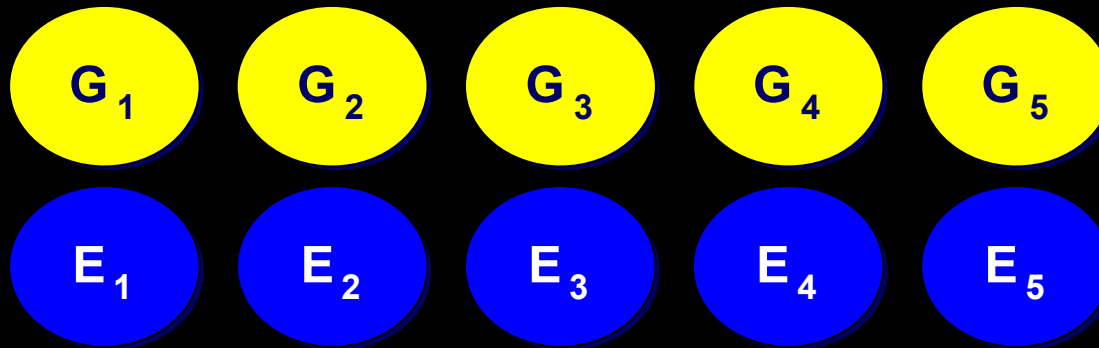


- Средовые (семейные и несемейные)
- Индивидуальность/Темперамент (Эндофенотип)
- Фармакологические эффекты этанола (Промежуточный Фенотип)

Взаимодействие генов со средой в формировании зависимости от

Гены + Среда =
алкоголя

Различные типы алкоголизма с различными
Характеристиками и уровнями тяжести



Возраст начала: возраст первого использования алкоголя, никотина и конопли





Лечение нарушений, вызванных алкоголем

Лечение и избавление от алкогольной зависимости

Лишь малая доля индивидуумов с алкоголезависимыми нарушениями обращаются или получают лечение от алкогольной зависимости. К людям, действительно ищущим помощи, относятся в основном люди между 40 и 44 годами (помощь включает широкий спектр от анонимных услуг до специализированного лечения).

Таким образом, существующая система лечения имеет тенденцию ориентироваться на индивидуумов среднего возраста, несмотря на то, что пик распространенности приходится на молодой возраст.

Многие молодые люди избавляются от алкогольной зависимости без профессиональной помощи. Некоторые исследования называют это явление “естественное выздоровление.”

Лечение и избавление от алкогольной зависимости

- Многие выздоравливают, без профессионального вмешательства
- Раннее вмешательство приводит к успеху в снижении тяжести и хронизации
- Степень успешного лечения 30-60 % в зависимости от исходных показателей, (абстиненция, тяжелое пьянство, социальные функции)
- Вмешательство включает
 - ◆ Кратковременная интервенция
 - ◆ Терапия поведения
 - ◆ Фармакологическая терапия

Поведенческие вмешательства (терапии)

Лечение

Вмешательство

Популяции первичного воздействия

Выпиваю-
щие высо-
кого риска

Злоупотреб-
ляющие
алкоголем

Алкоголе-
зависимые

Короткие
вмешательства

✓

✓

✓

Мотивационно
обогащенная терапия

✓

✓

Познавательная
поведенческая терапия

✓

Терапия пар

✓

Помощь сообщества

✓

Клинические испытания в последние 15 лет показали:

- Различные виды поведенческих терапий работают одинаково хорошо (скажем, усиление мотиваций, познавательное поведение, 12-шагов)
- Большинство людей, ищущих лечения от алкоголизма делают это в среднем возрасте. Применяемое в настоящее время лечение, которое включает поведенческие терапии, и те в которых коррекция поведения сочетается с современными лекарствами, помогает многим успешно восстановится от алкогольной зависимости. С небольшими исключениями, терапевтические методы используя различные модели выдают сходные результаты, при минимальных взаимодействиях с широкой вариабельностью демографических и клинических характеристик пациентов.

Заключение: Сильные стороны и возможности исследований в области алкоголя

- **Фармакогенетика алкоголя**
 - Модели на людях и на животных
 - Гены, пути развития и связи, взаимодействия гены-среда
- **Эпидемиология**
 - Когортные исследования общего населения и населения с высокими рисками
- **Лечение**
 - поведенческое
 - фармакологическое