

16+

№30 август 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.  
Распространяется бесплатно.

# ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Может ли отказ от алкоголя снизить риск развития серьезных заболеваний

<< 1



Влияние алкоголя на обмен веществ

<< 2



Любимая газета- в онлайн-формате. Переходите в группу по QR - коду.

## Неделя отказа от алкоголя

### Может ли отказ от алкоголя снизить риск развития серьезных заболеваний

Алкоголь влияет практически на все системы организма и связан с риском развития более 200 заболеваний и нарушений здоровья. Но отказ от него — это не только профилактика, но и возможность дать организму время на восстановление. О том, как трезвый образ жизни влияет на печень, сердце, нервную и иммунную системы и помогает снизить риски серьезных заболеваний, рассказывает врач-психиатр-нарколог ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» Диана Евгеньевна Овчинникова.

Полный отказ от алкоголя значительно снижает риск развития смертельно опасных заболеваний, включая семь видов рака, цирроз печени, инсульты и патологии сердца. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), спиртные напитки служат причиной более чем 200 нарушений здоровья. Современные медицинские исследования подтверждают, что трезвый образ жизни запускает мощные процессы восстановления. В этой статье

подробно рассмотрено, как именно отказ от этанола защищает главные системы нашего организма.

#### Восстановление печени и метаболизма

Печень принимает на себя основной удар при расщеплении этилового спирта. Постоянная интоксикация приводит к накоплению жира в тканях, воспалениям и, в конечном итоге, к неизлечимому циррозу.

Уже через месяц после пре-



кращения употребления спиртного запускается регенерация органа. Снижается уровень инсулинорезистентности, нормализуется липидный профиль и падает риск развития диабета 2-го типа. Организм восстанавливает способность эффективно выводить естественные токсины.

#### Снижение онкологических рисков

Международное агентство по изучению рака (МАИР) от-

носит алкоголь к канцерогенам первой группы.

Научно доказана прямая связь между выпивкой и опухлями следующих органов:

- Полости рта, гортани и пищевода;
- Толстой и прямой кишки;
- Печени и поджелудочной железы;
- Молочной железы у женщин.

Этанол разрушает ДНК клеток и повышает уровень гормонов, провоцирующих рост опухолей. Полное исключение алкоголя прерывает этот процесс, поступательно возвращая риск развития онко-

логии к базовым показателям здорового человека.

### Укрепление иммунитета и нервной системы

Спиртное угнетает центральную нервную систему и разрушает нейронные связи. Трезвость прекращает токсическое сжатие головного мозга, улучшает когнитивные функции и долгосрочную память. Человек избавляется от алкогольной тревожности и нормализует фазы глубокого сна. Параллельно восстанавливается иммунная система. Алкоголь подавляет выработку белых

кровяных телец, делая организм уязвимым перед инфекциями, включая пневмонию и туберкулез. Без алкогольной нагрузки защитный барьер восстанавливается, снижая общую заболеваемость. Отказ от алкоголя — это самый доступный способ продлить жизнь и предотвратить тяжелые хронические болезни.

**Организм обладает высокой способностью к самовосстановлению, и большинство негативных эффектов обратимы, если принять решение в пользу трезвости вовремя.**

## Влияние алкоголя на обмен веществ

Чрезмерное употребление алкоголя способно вызвать серьезные нарушения со стороны обмена веществ: организм вынужден мобилизовать колоссальные ресурсы, чтобы нейтрализовать токсичные продукты его метаболизма. В этом процессе активно расходуются витамины и микроэлементы. Вместо того чтобы поддерживать базовые физиологические процессы, организм фактически бросает силы на борьбу с последствиями интоксикации, постепенно истощая собственные резервы.

При алкоголизме часто встречаются различные нарушения обмена веществ (белковый, углеводный, жировой, минеральный и другие), в том числе витаминно-

дефицитные состояния, например, недостаточность витаминов группы В, С, D, Е, К, РР и др.

### Витамин В1 (тиамин)

Этанол мешает организму полноценно использовать витамин В1 (тиамин): он снижает его всасывание в тонком кишечнике, сокращает запасы в печени и нарушает превращение тиамин в активную форму — тиамин пиродифосфат (ТПДФ), без которой витамин не может выполнять свои функции. Тиамин участвует в метаболизме углеводов, синтезе нейромедиаторов, а также передаче нервных импульсов. Тиамин крайне важен для нормального функционирования нервной системы. Именно поэтому у лиц, страдающих алко-

голизмом, на фоне дефицита витамина В1 развивается алкогольная полинейропатия.

### Витамин С

Витамин С (аскорбиновая кислота) является мощнейшим антиоксидантом. Аскорбиновая кислота обеспечивает защиту белков, липидов, ДНК и РНК от воздействия свободных радикалов и перекисей. Эти вещества образуются в результате окислительного стресса, индуцированного приемом алкоголя. Кроме того, витамин С играет важную роль в образовании коллагена — это ключевой структурный белок, формирующий соединительную ткань. Он входит в состав кровеносных сосудов, костей, сухожилий и фасций, а также отвечает за их про-

чность и нормальную работу. Организм человека, злоупотребляющего алкогольными напитками, вынужден расходовать запасы аскорбиновой кислоты, чтобы справиться с разрушительным воздействием этанола.

### Витамин D

Как известно, печень принимает на себя основной алкогольный удар. Именно в печени происходит ключевой этап превращения витамина D в свою активную форму. Основной физиологической функцией витамина D является поддержание баланса кальция и фосфора в организме. Витамин D помогает кишечнику усваивать кальций и фосфор из пищи, необходимый для здоровья костей и зубов. Витамин D регулирует выработку гормонов, а также помогает поддерживать нормальную работу скелетных мышц.

### Витамин E

Как и витамин C, витамин E (токоферол) является мощным антиоксидантом. Витамин E защищает клетки от окислительного стресса, нейтрализует перекисное окисление липидов и действие свободных радикалов. Воздействие алкоголя не только приводит к его повышенному расходу в организме, но также нарушает усвоение, вследствие поражения желудочно-кишечного тракта и нарушения функции печени.

### Витамин K

Витамин K существует в виде двух форм: K1 (филлохинон) и K2 (менахинон). Витамин K1 преимущественно растительного происхождения. Основная роль K1 — участвовать в системе свертывания крови. Из-за поражения ЖКТ и снижения выработки желчи при злоупотреблении алкоголем ухудшается усвоение K1 из пищи. Кроме того, процесс биотрансформации филлохинона протекает в печени и зависит от ее функционального состояния.

Витамин K2 играет важную роль в регуляции обмена кальция в организме. Он поступает из продуктов животного происхождения, а также частично синтезируется микрофлорой кишечника. Выработка витамина K2 может снижаться в результате нарушения баланса микрофлоры, вызванного употреблением алкоголя.

### Витамин PP

Витамин PP (ниацин) — водорастворимый витамин, необходимый для энергетического обмена и синтеза биологически активных веществ.

Он входит в состав коферментов, необходимых для метаболизма углеводов, жиров и белков. Является частью “фактора толерантности к глюкозе”, который усиливает реакцию на инсулин. Недостаточность витамина PP может проявляться жгучими бо-

лями в полости рта, покраснением и опуханием языка, поражением кожных покровов, нарушением работы желудочно-кишечного тракта и другими симптомами. При тяжелом дефиците ниацина развивается пеллагра. Это заболевание, характеризующееся триадой синдромов: «дерматит — диарея — деменция».

Неврологические симптомы глубокой нехватки ниацина в организме могут проявлять себя в виде бессонницы, раздражительности, головокружений, головных болей, помутнения сознания и галлюцинаций.

**При злоупотреблении алкоголем нарушается не только витаминный, но и минеральный баланс: этанол ухудшает всасывание микроэлементов в желудочно-кишечном тракте и одновременно усиливает их расход в тканях в условиях повышенной метаболической нагрузки.**

### Кальций

Кальций — это основной структурный элемент костной ткани и зубов, составляющий их минеральную основу. Кальций участвует в передаче нервных импульсов, инициации мышечного сокращения, процессах свертывания крови, регуляции высвобождения нейромедиаторов и множестве других функций. Для обеспеченнос-

ти кальцием важную роль играет витамин D, на уровень которого также влияет алкоголь. Витамин D способствует усилению всасывания кальция в кишечнике и его метаболизма в костной ткани. Еще одним важным элементом для поддержания нормального уровня кальция в организме является магний.

### Магний

Магний входит в состав костной ткани, принимает участие во множестве ферментативных реакций. Магний обеспечивает нормальный ритм сердца, регулирует сосудистый тонус и препятствует тромбообразованию. Дефицит магния в организме может проявляться мышечными судорогами, нарушением работы сердца и сосудистого тонуса.

### Цинк

Цинк принимает участие в сотнях химических реакций организма. Этот элемент необходим для нормальной работы иммунной, нервной и половой систем. Цинк защищает клетки организма от окислительного повреждения. Недостаток цинка часто сопровождается снижением иммунитета, поражением кожи, нарушениями вкуса и обоняния.

### Фосфор

Фосфор играет важную роль в обменных процессах. Он входит в состав фосфолипидов — они нужны для форми-

рования и работы клеточных мембран. Фосфор участвует в энергетическом обмене, а также является неотъемлемой частью ДНК и РНК. Фосфорилирование (присоединение фосфатных групп) регулирует активность многих ферментов, гормонов и других клеточных регуляторов. Еще одна функция фосфора — участие в регуляции доставки кислорода к тканям: в форме дифосфоглицерата он связывается с гемоглобином в эритроцитах и влияет на отдачу кислорода. Обмен фосфора тесно связан с обменом кальция — их уровни регулируются совместно. Ключевую роль в этом процессе играют паратгормон и витамин D.

### Марганец

Марганец — важный микроэлемент, который выступает кофактором ряда ферментов и тем самым влияет на ключевые процессы в организме. Он входит в состав супероксиддисмутазы — одного из главных антиоксидантных ферментов митохондрий: этот фермент помогает нейтрализовать свободные радикалы и защищать клетки от окислительного повреждения. Марганец участвует в обмене веществ: в частности, задействован в метаболизме углеводов, аминокислот и холестерина. Микроэлемент также имеет значение для нормальной секреции инсулина и способствует реализации липотропной функции

холина — то есть помогает в регуляции обмена жиров. Кроме того, марганец нужен для построения соединительной ткани. Он участвует в синтезе протеогликанов и коллагена — это важные структурные компоненты хрящей и костей, от которых зависят прочность и эластичность тканей.

Разумеется, это далеко не полный перечень веществ, дефицит которых может обнаружиться у лиц, чрезмерно употребляющих алкоголь. Алкогольные напитки содержат преимущественно «пустые» калории за счет этанола и практически не обеспечивают организм необходимыми макро- и микронутриентами. Нивелировать последствия чрезмерного употребления алкоголя увеличением в рационе витаминов и минеральных веществ невозможно, поскольку этанол не только нарушает их метаболизм, но и истощает имеющиеся запасы.

Таким образом, для нормальной обеспеченности организма микро- и макроэлементами критически важно исключить пагубное влияние этанола.

# Алкоголь и рак: есть ли взаимосвязь?

Исследование в сфере информированности населения о последствиях вредных привычек показало, что только 13% людей видят прямую связь между распитием спиртных напитков и развитием онкологических заболеваний.

Канцерогенное вещество – это вещество, способствующее появлению и размножению злокачественных клеток. Этанол, который содержится в любом алкоголе, относится к первой группе канцерогенов, поэтому спиртные напитки являются фактором, повышающим риск развития рака.

## Алкоголь может оказывать спусковым крючком для развития рака:

- глотки

- желудка
- гортани
- поджелудочной железы
- пищевода
- кишечника
- груди
- печени

По данным статистики, 5,8% людей, которые умерли от рака, регулярно употребляли алкоголь. Получается, что из 16 больных раком, по меньшей мере, один получил свою болезнь из-за употребления спиртных напитков.

## Цирроз и рак печени

Чрезмерное употребление алкоголя может закончиться циррозом печени. Цирроз в сочетании с каким-либо вирусом (например, гепатитом В) является одной из причин развития рака печени.

## Снижение употребления алкоголя уменьшает риск

Вероятность развития онкологического заболевания напрямую зависит от того, в каком объеме и как часто человек употребляет алкогольные напитки. Например, шансы получить рак молочной железы у женщин увеличивается на 50%, если она позволяет себе выпить по четыре бокала красного вина в день.

На данный момент онкологи не выявили точного порога «допустимой» дозы алкоголя, поэтому в целях профилактики **СТОИТ СОВСЕМ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ЖИЗНИ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ!**

По материалам  
официального портала  
МЗ РФ об онкологических  
заболеваниях [onco-life.ru](http://onco-life.ru)

# Алкоголизм и его последствия

По расчётам экспертов ВОЗ, продолжительность жизни алкоголика в среднем на 17 лет короче, чем у непьющего, при учёте и устранении влияния других существенных факторов.

Коварство любого алкоголя в том, что у большинства людей постепенно и незаметно его потребление переходит в привычку, а привычка в болезнь – алкоголизм, когда человек теряет контроль над

своим пристрастием, которое полностью овладевает им и губит его.

## Первые признаки начинающегося алкоголизма:

- Частое желание много выпить и опьянеть;
- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя;
- Изменение поведения при

употреблении спиртного;

- Приём спиртного в любое время суток и в любой ситуации: на работе, при случайной встрече на улице и пр.;
- Привычку выпивать начинают замечать окружающие;
- Появляются проблемы дома и на работе, связанные с привычкой выпивать.

## Хроническая алкогольная интоксикация приводит к развитию заболеваний:

- цирроз печени
- панкреатиты (хроническое воспаление поджелудочной железы, ведущее к некрозу, омертвению её тканей)
- алкогольные отравления
- сердечно-сосудистые заболевания (алкогольная кардиомиопатия)
- некоторые формы рака

Все эти болезни сокращают жизнь алкоголика в среднем на 17 лет.

Алкоголизм, как болезнь, развивается постепенно. Кто-то может спиться за несколько месяцев даже при неконтролируемом употреблении пива, а у кого-то развитие алкоголизма до окончательной деградации длится 5-8 лет.

Развившийся алкоголизм –

тяжёлое заболевание, которое требует помощи врачей-специалистов и поддаётся лечению.

### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Помощь врачей – специалистов вы можете получить в ГБУ «Курганский областной на-

ркологический диспансер» по адресу: г. Курган, ул. Кирова, 78.

Анонимный телефон бесплатного консультирования: 8(3522) 42-85-90.

Звонки принимаются каждый вторник и пятницу с 14.00 до 16.00 часов.



## Алкоголь после тренировок - плохая идея

В современном мире забота о здоровье приобретает особую значимость: больше внимания уделяется рациону питания, распорядку дня, физическим упражнениям, но при этом употребление алкоголя по-прежнему представляет собой серьёзную проблему. Ответим на вопрос: есть ли место алкоголю при физических нагрузках и занятиях спортом?

### Что происходит в организме после тренировки:

- Начинают заживать микроразрывы в мышцах

- Активизируется выработка гормонов, улучшается обмен веществ
- Восполняются запасы гликогена – основного источника энергии
- Печень и почки работают в ударном темпе, выводя продукты метаболизма, восстанавливая внутренний баланс

### Алкоголь мешает восстановлению

- Этанол замедляет заживление микроразрывов мышц на 30-50%
- Нарушается синтез белка, необходимого для роста мышечной массы

сечной массы

- Повышается уровень кортизола – гормона стресса
- Тормозится восстановление запасов гликогена в почках и печени
- Печень переключается на обезвреживание этанола, а почки работают на усиленное мочеиспускание
- Спазм капилляров ухудшает доставку кислорода к мышцам

### Что поможет организму восстановиться

- Чистая вода с лимоном при умеренных и лёгких нагрузках восполняет потерю жид-

кости, калия, магния, нормализует терморегуляцию и обменные процессы.

- Изотонические напитки для восстановления электролитов рекомендуются после интенсивных тренировок, они восстанавливают минеральный баланс, предотвращают судороги, слабость.

- Белково-углеводные коктейли полезны после силовых тренировок (готовый протеин с добавлением банана/мёда).

- Зелёный чай с имбирём и мятой помогают снизить воспаление, улучшают метаболизм.

#### Что мешает организму вос-

#### становиться

Безалкогольные напитки, например, пиво лишь кажутся выходом из ситуации т.к.

- содержат избыточное количество сахара,
- препятствуют снижению веса из-за высокой калорийности,
- провоцируют желание выпить алкогольную версию.

Для людей, старающихся снизить или исключить потребление алкоголя, это может стать фактором риска возврата к прежним привычкам.

Алкоголь – серьёзный тормоз вашего спортивного прогресса.

Даже один бокал может раз-

рушить все усилия, приложенные на тренировке.

Ваше тело заслуживает лучшего восстановления, чем алкоголь.

А отдыхать можно и без спиртных напитков!

#### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!



## Энергетические напитки и алкоголь: мегадозы кофеина, смешанные с алкоголем, могут быть опасны!

Энергетические напитки – это напитки, содержащие большое количество кофеина и других ингредиентов, таких как таурин, или содержащих кофеин трав, например гуарану.

Энергетические напитки часто используются в смешанном виде с алкоголем, особенно этим увлекаются подростки и молодые люди.

Многие люди, употреблявшие алкоголь вместе с энергетическими напитками, были доставлены в больницы с

высоким уровнем интоксикации, что побудило врачей и ученых выразить озабоченность по поводу безопасности этих напитков.

В ходе исследований было установлено, что кофеин – небезопасная пищевая добавка в сочетании с алкоголем.

**В энергетических напитках примерно в три раза больше кофеина, чем в кока-коле, что делает их чрезвычайно опасными за счет стимулирующего эффекта.**

Каждый энергетический напиток содержит от 40 до 240 мг кофеина. Превышение рекомендованной суточной дозы в 400 мг кофеина в день может вызвать побочные эффекты, что гораздо более вероятно при употреблении энергетических напитков в сочетании с алкоголем.

Энергетические напитки могут уменьшить, «замаскировать» ощущение опьянения. Это позволяет выпить больше, что приводит к отравлениям алкоголем, травмам и несчастным случаям.

Побочный эффект от употребления энергетических напитков - это потенциальный риск для работы сердца: алкоголь сам по себе негативно влияет на сердечно-сосудистую систему, а вместе с энергетическими напитками этот риск увеличивается: повышается частота сердечных сокращений, артериальное давление, увеличивается риск инсульта, сердечного приступа и других сердечных заболеваний. И кофеин, и алкоголь стимулируют фибрилляцию предсердий - нерегулярное сердцебиение.

Распространенный ингредиент энергетических напитков и напитков с кофеином - сахар. Большое количество алкоголя и простых сахаров приводит к повышению уровня триглицеридов в крови, которые могут, как и холестерин, способствовать образованию бляшек в артериях, привести к ожирению печени, панкреатиту и могут быть связаны с инсулинорезистентностью.

Распространенный ингредиент энергетических напитков и напитков с кофеином - сахар. Большое количество алкоголя и простых сахаров приводит к повышению уров-

ня триглицеридов в крови, которые могут, как и холестерин, способствовать образованию бляшек в артериях, привести к ожирению печени, панкреатиту и могут быть связаны с инсулинорезистентностью.

### Симптомы передозировки кофеина

- Дрожь, беспокойство,
- учащение пульса, сердцебиение,
- тошнота, рвота,
- повышение температуры,
- боль в груди,
- судороги,
- затрудненное дыхание,
- галлюцинации.

### Не рискуйте здоровьем - избегайте смешивания кофеина с алкоголем

Если хотите как можно дольше остаться бодрым, вместо энергетического напитка **выбирайте чай, в нем тоже содержится кофеин, или небольшую чашку кофе эспрессо.**

**Избегайте сладких напитков:** люди более склонны потреблять больше сладких напитков, это приводит к чрезмерному потреблению сахара.

**Пейте воду:** вода между каждым алкогольным напитком поможет потреблять меньше алкоголя, калорий и сахара.



**Контролируйте** количество выпиваемого алкоголя. Напитки с кофеином вызывают ошибочное ощущение трезвости.

**Ешьте:** еда поможет снизить скорость абсорбции алкоголя и значительно ограничить его потребление.

**Избегайте употребление алкоголя,** особенно в сочетании с напитками, содержащими кофеин. Смешивание энергетических напитков с алкоголем может быть опасным и даже смертельно опасным.

Источник:  
ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»  
Роспотребнадзора