

Алексей Опарин, Юрий Бондаренко, Татьяна Опарина,
Юрий Марченко, Алексей Хацинский, Ольга Стасюк

Так ПИТЬ
или

Алкоголь — самый известный
разрушитель организма
человека и его судьбы...
Измени свою жизнь навсегда...

НЕ
ПИТЬ?

П И Т Ъ

И Л И

Н Е

Алексей Опарин,
Юрий Бондаренко,
Татьяна Опарина,
Юрий Марченко,
Алексей Хацинский,
Ольга Стасюк

ТАК ПИТЬ или НЕ ПИТЬ?



Київ
2020

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

Издательство «Джерело життя» предлагает вам, уважаемые читатели, труд группы авторов, в котором всесторонне рассматривается актуальный во все времена, и особенно — для нашего поколения, вопрос умеренного потребления алкогольных напитков. Книга состоит из двух частей: в первых пяти главах изложен медицинский взгляд на проблему, в следующих восьми — богословский. Главы первой части книги написаны высококлассными специалистами-практиками в различных отраслях медицины, поэтому тема освещена с разных позиций.

В группе авторов — известные медики: доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой терапии и ревматологии Харьковской медицинской академии МЗ Украины Алексей Опарин; психиатр-нарколог, главный врач медицинского центра «Ангелия» (г. Киев) Юрий Бондаренко; кандидат медицинских наук, преподаватель высшей категории, педиатр Татьяна Опарина; врач высшей категории, оперирующий акушер-гинеколог, маммолог, заведующий хирургическим отделением медицинского центра (г. Киев) Юрий Марченко; врач семейной медицины, совершающий частную практику в лечебно-оздоровительном центре «Наш дом», автор книг «Секреты здоровья и долголетия» и «Стоп – инфаркт!» Алексей Хацинский.

Вторая часть книги написана богословом-психологом, писательницей Ольгой Стасюк; именно ей принадлежит инициатива написания данной книги. Заключительным аккордом этого многогранного труда является статья психиатра-нарколога Юрия Бондаренко, в которой даны практические советы для зависимых людей. Все авторы книги — не только признанные профессионалы, но и глубоко верующие христиане.

Мы надеемся, что книга «Так пить или не пить?» поможет каждому из нас серьезно задуматься над этим важным вопросом и дать на него правильный ответ, ведь от такого решения зависит не только качество нашей временной жизни на земле, но и наша вечная участь. Да поможет нам в этом любящий Бог!

ЧАСТЬ 1

Умеренное
употребление
алкогольных
напитков:
медицинский взгляд
на проблему

ВСТУПЛЕНИЕ

Алкоголизм до сих пор остается одной из серьезных проблем как в медицинском, так и в социальном плане. Однако в последнее время эта проблема приобрела особую актуальность.

Это связано в первую очередь с широкой рекламой алкогольных напитков, в которой они обычно представлены как необходимый атрибут успешной жизни. Вследствие этого среди молодежи и в обществе в целом существенно изменилось отношение к алкогольным напиткам.

Здесь стоит особо подчеркнуть, что изменилось отношение не к алкоголизму как заболеванию, опасность которого понимают все, и не к лицам, страдающим алкоголизмом, как к морально разложившимся элементам общества, а именно к употреблению алкогольных напитков в принципе.

Сегодня, как ни странно, алкогольные напитки считают чуть ли не коктейлем здоровья, который повышает иммунитет, улучшает кровообращение, тонизирует организм, снабжая его витаминами и микроэлементами. Весьма примечательно, что одновременно с этим отмечается резкое снижение показателей здоровья, особенно среди молодежи. Следствием этого стало падение рождаемости по причине неспособности юношей и девушек воспроизвести потомство. Эта неспособность обусловлена, в частности, существенным «омоложением» простатитов и аднекситов. Не менее серьезная проблема — участвовавшие депрессии и суициды у лиц молодого возраста.

При всем этом мало кто обращает внимание на взаимосвязь между популяризацией алкогольных напитков и проблемами здоровья современной молодежи. А между тем именно алкоголь даже в самых, казалось бы, незначительных количествах является причиной этих проблем. Более того, в отличие от многих других вредных факторов, алкоголь имеет одну принципиальную особенность. По определению, данному Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, психического, социального и духовного благополучия. Алкоголь неблагоприятно воздействует на все четыре составляющие понятия «здоровье».

К слову, это определение ВОЗ основывается на библейском представлении о человеческом организме как неделимом целом, состоящем из духа, души и тела, то есть духовного, психического и физического компонентов.

В связи с этим весьма опасной тенденцией является рост употребления алкогольных напитков в семьях, считающих себя христианскими. Все чаще христиане

оправдывают употребление так называемых легких алкогольных напитков, таких как вино, шампанское, пиво. Эта тенденция крайне опасна как для самих христиан, так и для тех, кто их окружает, из-за влияния, которое оказывают на них христиане.

В этой части книги вниманию читателя предлагается серия статей, авторы которых — специалисты в области медицины, психологии и социологии — комплексно анализируют проблему употребления спиртных напитков и, в частности, так называемого умеренного питья.

Алексей Опарин

Доктор медицинских наук, профессор,
заведующий кафедрой терапии
и ревматологии Харьковской
медицинской академии МЗ Украины

ГЛАВА 1

Юрий Бондаренко

Психиатр-нарколог,
главный врач медицинского
центра «Ангелия»,
г. Киев

АЛКОГОЛЬ И МОЗГ

Если бы я знал, что жить мне осталось всего месяц, то, конечно, думал бы о том, что мне нужно успеть сделать, сказать, о чем предупредить. И в списке дел на этот последний месяц было бы написание этой главы.

Я написал бы ее обязательно. «Почему?» — спросите вы. Да потому, что это слишком важно, чтобы об этом молчать.

Конечно, статистика употребления алкоголя, о которой мы читаем в этой и других книгах, устрашающая. Ужасно воздействие, которое алкоголь оказывает на внутренние органы человека. Употребление алкоголя негативно влияет на общество, семью и личность, и факты, свидетельствующие об этом, устрашают.

Все это действительно страшно. Впечатляют трагические последствия употребления спиртного: оно постепенно и вместе с тем внезапно приводит человека к алкогольной зависимости, ведь по большому счету алкоголь — это разрешенный наркотик наряду с кофеином и никотином.

Но... Ох уж это «но»... Все эти ужасающие факты и статистические данные — ничто по сравнению с влиянием алкоголя на мозг. Потому что именно мозг — орган, благодаря которому мы думаем, чувствуем и принимаем решения, в том числе решение всегда оставаться трезвыми. Именно мозг «отвечает» за упомянутую выше статистику, именно под влиянием алкоголя он начинает «куролесить», «тормозить» и умирать.

Для того чтобы понять, как алкоголь убивает мозг, поговорим о том, как устроен этот удивительный орган.

Без преувеличения скажу: мозг — это маленькая вселенная. Точнее, галактика, своеобразный Млечный Путь в нашей голове. Я не зря вспомнил о Млечном Пути. Это именно та галактика, в которой мы живем; в ней около 100 миллиардов звезд.

Мозг — это 100.000.000.000 (именно 100 миллиардов) нейронов, каждый из которых связан еще минимум пятью тысячами связей с другими нейронами. Итого — не меньше полквадриллиона (500.000.000.000.000) связей между нейронами. Это постоянно изменяющиеся (качественно и количественно) сложнейшие системы мышления, памяти, внимания, речи, характера, рефлексов, привычек, чувств и эмоций. В их «ведении» — наше мировоззрение, мораль, воля, самоконтроль и счастье.

И в самом центре этой маленькой и сложно устроенной вселенной находится сознание человека. Никто до сих пор не знает, что такое сознание. Есть разные теории

и предположения, но никому доподлинно не известно, что это такое и как оно работает. Так утверждает Татьяна Черниговская, профессор Института неврологии и психиатрии им. В. М. Бехтерева, и в этом я склонен ей верить.

Попробуйте ответить на следующие 20 с небольшим вопросов. Не торопитесь, обдумайте:

- Откуда я пришел в этот мир?
- Куда я иду?
- Чего я хочу от жизни?
- Что такое настоящее счастье?
- Как его достичь?
- Счастлив ли я?
- Чего мне не хватает для полного счастья?
- Хочу ли я быть таким, как мои родители?
- Готов ли я жить в этой стране?
- Какую зарплату я хочу?
- На что готов пойти ради этой зарплаты?
- Есть ли в моей душе мир?
- Что меня по-настоящему радует?
- На что или на кого я надеюсь?
- Сколько лет я хочу прожить?
- Смерть — это точка или запятая?
- Боюсь ли я смерти?
- Чего я боюсь больше всего?
- Есть ли в моей жизни смысл?
- Что есть истина?
- Каковы мои истинные мотивы?
- Каковы мои три главных потребности?
- По какому сценарию я живу?
- Живу ли я по двойным стандартам?
- Важно ли мне, что обо мне думают другие?

- Ношу ли я маску?
- Кто я?

Вопросы, ох уж эти вопросы... Задумались? Хорошо. Это верный признак того, что вы — человек.

Эти вопросы называются смысложизненными; они запускают основные процессы сознания и осознания себя. То есть подобные мысли, вопросы, ответы делают нас людьми. Тот, кто никогда не задавал себе подобные вопросы или же не ответил на них, — незрелый человек и мало чем отличается от животных.

Алкоголь, попадая в организм, вызывает спутанность и другие нарушения сознания, а также изменяет его, и эти важнейшие вопросы жизни перестают быть актуальными. Ответы на них уже не звучат или звучат в извращенной форме, и вот уже море по колено, постепенно утрачиваются рефлексy, льются «крокодиловы слезы», появляется распушенность, расторможенность или, наоборот, заторможенность реакций, и все — человек уже не человек. Он — почти животное, и если у него «отключается» сознание, то перед нами человек, находящийся в состоянии аффекта — измененном состоянии сознания, в котором он может совершить преступление и даже не заметить этого, а протрезвев, не помнить о нем. Такое поведение хуже, чем поведение животного.

Итак, первое и главное, что делает алкоголь с нашим мозгом, — «выключает» человека в человеке.

Дальше — больше: человек, постепенно переставая быть человеком, совершает глупые и ужасные поступки, вследствие чего переполняется чувством вины. И чтобы притупить это чувство, он пьет вино. Вино от вины, вина из-за вина... Вот такая невеселая игра слов.

А дальше — еще интереснее. Человек неожиданно осознает, что жизнь не удалась или течет не так, как он того хотел, что он не может справиться со своими эмоциями или противостоять стрессу, и начинает употреблять алкоголь как антидепрессант, отвлекающее и расслабляющее средство, как «стрессосниматель», «счастьевыводитель», «умиротворитель», «успокоитель» и затем «усыпитель».

Человек перестает быть и начинает существовать. Он постепенно утрачивает человеческие качества и приобретает животные, теряет способность жить и начинает просто выживать и (или) доживать — у кого как получится. Он делает мозг зависимым; все становится еще сложнее и хуже. В человеке заостряются негативные черты характера, вылезает наружу самое плохое. Своим острием оно начинает колоть всех вокруг, и своего «хозяина» в том числе. Укол вызывает боль. Боль нужно успокоить, а вину залить вином. Круг замкнулся.

Мозг и опьянение

В медицинской литературе описано более 200 видов опьянения. Не буду утруждать вас их перечислением и описанием в этой главе. Ответу на основной вопрос: что происходит с человеком во время алкогольного опьянения?

В физическом смысле алкоголь (этанол) просто уничтожает нейроны, а продукты его распада вызывают отравление организма. И это неоспоримый факт.

В психическом смысле алкоголь сначала ненадолго тормозит мозг, а затем парализует его работу вплоть

до наступления комы и смерти человека. Все зависит от дозы этанола и чувствительности организма.

В социальном смысле употребление алкоголя медленно, но верно делает человека по-настоящему одиноким. Это всего лишь вопрос времени.

В духовном смысле алкоголь — вещество, делающее человека одержимым. К счастью, временно одержимым. Посмотрите в глаза человека, когда он трезв и когда пьян, и вы все поймете. Это два разных человека.

Глаза — это часть мозга, вынесенная наружу. Вот почему они — зеркало души. Мозг — место жизни духа, либо Святого, либо нечистого. Вам выбирать.

Влияние алкоголя на мозг

Как говорит профессор МГУ Вячеслав Дубынин, для алкоголя в мозге нет преград. Действительно, молекула этанола хорошо растворяется в воде и так же хорошо растворяется в жирах, поэтому он легко проникает в любые органы и ткани человеческого организма. И самым уязвимым органом-мишенью для алкоголя является мозг.

Интересно то, что для алкоголя в мозге нет преград как на клеточном уровне — то есть он легко проникает в клеточную мембрану и через нее в клетку, — так и на молекулярном уровне, где он действует как нейромедиатор, не являясь таковым, со всеми вытекающими негативными последствиями. Поэтому в мире нет ни одного научного исследования, которое доказывало бы пользу (даже самую малую) алкоголя для головного мозга. Что-то мне подсказывает, что такого исследования и не будет.

В 2015 г. ученые Гарвардского университета завершили 30-летнее исследование, в ходе которого они наблюдали за жизнью и состоянием здоровья 550 мужчин и женщин. И вот к каким выводам они пришли:

— употребление алкоголя, даже в небольших дозах, связано с негативными последствиями для мозга, включая атрофию (уменьшение объема) гиппокампа. Гиппокамп — структура в мозге, участвующая в формировании эмоций, чувств, отвечающая за долговременную память и запоминание в целом. Кроме того, гиппокамп участвует в нейрогенезе — образовании новых нервных клеток. Обычно гиппокамп поражается при синдроме Корсакова (тяжелое осложнение алкоголизма) и болезни Альцгеймера.

— По сравнению с абсолютной трезвостью умеренное употребление алкоголя приводит к снижению способности легко воспроизводить и произносить слова (то есть постепенно утрачивается так называемая вербальная беглость речи).

— Не было выявлено никакого защитного эффекта для мозга при употреблении даже небольшого количества алкоголя. Выводы предыдущих исследований, утверждающих обратное, связаны с влиянием других факторов образа жизни человека, уровня образования и т. п., но не с влиянием алкоголя.

НЕЙРОНЫ ПОГИБАЮТ НАВСЕГДА

Употребляя алкоголь, вы уничтожаете не только нейроны, но и гиппокамп, место воспроизводства новых нейронов, лишая свой мозг возможности восстанавливать потери после «алкогольных боев».

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1

ВСТУПЛЕНИЕ

Алексей Опарин

— с. 5

Глава 1

АЛКОГОЛЬ И МОЗГ

Юрий Бондаренко

— с. 8

Глава 2

АЛКОГОЛЬ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Алексей Опарин

— с. 24

Глава 3

ПРИЧИНЫ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛИЗМА У ЖЕНЩИН И ПОДРОСТКОВ

Татьяна Опарина

— с. 50

Глава 4

C_2H_5OH — КОД САМОУНИЧТОЖЕНИЯ

Юрий Марченко

— с. 60

Глава 5

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Алексей Хацинский

— с. 78

ЧАСТЬ 2

Глава 1
**УМЕРЕННОСТЬ
ВО ВРЕДНОМ?**

Ольга Стасюк
— с. 102

Глава 2
**ТЕОРИЯ ВИНА
ОДНОГО ВИДА**

Ольга Стасюк
— с. 114

Глава 3
**ЗНАЧЕНИЯ СЛОВА
«ВИНО»**

Ольга Стасюк
— с. 126

Глава 4
**СПИРТНЫЕ НАПИТКИ
И СЛУЖИТЕЛИ
СВЯТИЛИЩА**

Ольга Стасюк
— с. 136

Глава 5
**ЗНАЧЕНИЕ СЛОВА
«ШЕХАР»**

Ольга Стасюк
— с. 152

Глава 6
**БИБЛЕЙСКОЕ КВАСНОЕ:
ДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ**

Ольга Стасюк
— с. 162

Глава 7
**БИБЛЕЙСКОЕ КВАСНОЕ:
ОПЬЯНЯЮЩИЕ НАПИТКИ**

Ольга Стасюк
— с. 174

Глава 8
**ТЕХНОЛОГИИ ХРАНЕНИЯ
ВИНОГРАДНОГО СОКА**

Ольга Стасюк
— с. 184

Заключение
**ТРЕЗВЫЕ И
СЧАСТЛИВЫЕ:
КАК БРОСАЮТ
ПИТЬ АЛКОГОЛИКИ?**

Юрий Бондаренко
— с. 196

Послесловие
— с. 214

Так ПИТЬ или НЕ ПИТЬ?

Алкоголизм до сих пор остается одной из серьезных проблем как в медицинском, так и в социальном плане. Однако в последнее время эта проблема приобрела особую актуальность.

Это связано в первую очередь с широкой рекламой алкогольных напитков, в которой они обычно представлены как необходимый атрибут успешной жизни. Вследствие этого среди молодежи и в обществе в целом существенно изменилось отношение к алкогольным напиткам.

Здесь стоит особо подчеркнуть, что изменилось отношение не к алкоголизму как заболеванию, опасность которого понимают все, и не к лицам, страдающим алкоголизмом, а именно к употреблению алкогольных напитков в принципе.



Алексей Опарин