

## 6 ПРИЧИН НЕ ПИТЬ ПИВО

«Кто пиво пьет, тот счастливо живет!» — заявляют российские пивовары, а наши доверчивые мужчины им безоговорочно верят. И зря — пиво несет не только радость, но и большие проблемы со здоровьем

По статистике, каждый житель нашей страны в течение года выпивает почти 60 литров пива. Конечно, до 161 чешских или 145 немецких литров нам еще далеко, но мы приближаемся к этим показателям с невероятной скоростью. Виной тому массовое заблуждение, будто пиво — это и полезный напиток (ячмень содержит необходимые белки и углеводы), и слабоалкогольный. Если кто-то из ваших близких в поддержку своего увлечения приводит эти доказательства, попробуйте нарисовать ему реальную картину и расскажите о том, что пиво — это еще и алкоголизм, большой живот, больная печень, проблемы с сердцем и слабость в постели.

### **Первый пострадавший — желудок.**

Пиво, конечно, слабоалкогольный напиток, но все-таки не газировка, а значит энное количество этилового спирта в нем имеется. Мало того, в некоторых сортах пенного содержание алкоголя достигает 10-14%, то есть бутылка пива может приравняться к 50-100 граммам водки. Ежедневное наполнение пищевода, желудка и кишечника алкогольной жидкостью с элементами брожения не может не сказаться на их состоянии. Пиво очень агрессивно раздражает и отравляет слизистую.

Кроме того, при регулярном приеме пенного напитка железы, расположенные в стенках желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем атрофируются. Пищеварение становится неполноценным, еда застаивается или непереваренная поступает в кишечник. Результат — проблемы со стулом и гастрит. Кстати, хронический алкогольный гастрит сопровождается жалобами на общую слабость, подавленное настроение, снижение работоспособности, металлический привкус и горечь во рту, боли в животе, чувство тяжести под ложечкой.

### **Удар по печени.**

Алкоголь является главным врагом печени, основная функция которой — очищение организма. Если заставить этот орган бороться только с пивом, можно нарушить его антитоксическую функцию. И тогда печень уже не будет служить надежным барьером для других сильнодействующих и ядовитых веществ. Злоупотребление хмельным напитком может способствовать развитию воспалительных процессов и даже довести до гепатита. Причем хронический пивной гепатит способен протекать в скрытой форме, без ярко выраженных симптомов. Если вовремя не остановиться, на пиве можно заработать даже цирроз печени.

Также от регулярного употребления пива страдает поджелудочная железа: напиток подавляет выделение ферментов, и естественный процесс расщепления питательных веществ нарушается.

### **Почки — санитары организма.**

Главная задача почек — поддержание постоянства внутренней среды организма. Они участвуют в регуляции водно-электролитного баланса и кислотно-щелочного состава организма. Пиво нарушает эти естественные процессы, потому что заставляет почки работать с утроенной силой. Кто хоть раз пил хмельной напиток, знает, как быстро он вызывает желание сходить в туалет. По-научному это называется полиурией — усиленным мочеотделением, которое связано с раздражающим действием спирта на почечные ткани и повышением их фильтрационной способности.

Обладая столь мощным мочегонным эффектом, пиво вымывает из организма важные

«стройматериалы» — микро- и макроэлементы, особенно калий, магний и витамин С. При дефиците калия происходят срывы сердечного ритма, появляются боли в икрах, слабость в ногах. Нехватка магния влияет на настроение — человек становится раздражительным, плаксивым, плохо спит. Из-за недостатка витамина С снижается иммунитет, чаще возникают простудные заболевания.

В случае запущенного пивного алкоголизма может случиться склероз почечных сосудов, кровоизлияния в почки, инфаркты почек, очаги отмирания. В дальнейшем из-за постепенного разрушения спиртом погибшие клетки замещаются соединительной тканью, почка уменьшается в размерах и сморщивается.

### **«Бычье сердце».**

Пиво всасывается очень быстро, поэтому кровеносные сосуды моментально переполняются. Если вы пьёте пиво часто и по-много, возникает варикозное расширение вен и сердце увеличивается. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца», «бычьего сердца» или «капронового чулка». Главный орган, вынужденный каждый день перекачивать излишнее количество жидкости, становится дряблым, снаружи зарастает жиром. Учащаются сердечные сокращения, возникает аритмия, повышается давление. Физические нагрузки переносятся все более и более тяжело, появляется одышка. У пивных алкоголиков возрастает вероятность развития ишемической болезни сердца. А снижение сократительной способности сердечной мышцы, увеличение объемов сердца приводит к сердечной недостаточности. Как следствие — в два раза увеличивается смертность от инсульта.

### **Гормоны скачут.**

В пиве содержится фитоэстроген, который представляет собой растительный аналог женского полового гормона — прогестерона. Он попадает в напиток из шишечек хмеля, используемых для придания пиву специфического горьковатого вкуса. Поэтому систематическое употребление напитка вносит разлад в работу эндокринной системы.

У мужчин пиво подавляет выработку тестостерона. На этом фоне начинают доминировать женские гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины: снижается количество волос на теле и лице, уменьшается мышечная масса, увеличиваются грудные железы, изменяется тембр голоса, появляется «пивной животик» и откладывается жир на бедрах и талии. Получается, что страстный любитель пива по биологическим признакам постепенно превращается в женщину. Естественно, такой гормональный сбой напрямую влияет на успехи мужчины в постели.

### **Пиво водке рознь.**

Ошибочно думать, что слабоалкогольное пиво не вызывает привыкания. Еще как вызывает! Есть даже отдельный медицинский термин — пивной алкоголизм. Он отличается от водочного тем, что развивается в 3-4 раза быстрее и тяга выпить сильнее.

Это отчасти связано с определенными жизненными устоями и привычками, с доступностью и легкостью употребления напитка. Нет необходимости накрывать стол, созывать большую компанию, придумывать повод, потому что «попить пивка» можно и одному — идя по улице или сидя перед телевизором. С точки зрения наркологии, пивная зависимость — тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма. И бороться с ним намного сложнее. «Пивоголики» очень редко обращаются к психиатрам и наркологам. Чаще они приходят в больницы с жалобами на сердце, печень, желудок. Врачи, обследуя пациента, устанавливают главную причину всех несчастий — чрезмерное употребление пива.

## **Мнение специалиста.**

Рассказывает Владимир Нужный, руководитель лаборатории токсикологии Национального научного центра наркологии Росздрава:

— Положительное воздействие пива на организм возможно только при умеренном его употреблении. Однако в скольких кружках содержится полезное количество напитка и где грань, которую не стоит переходить, никто не знает — все очень индивидуально. А пивной алкоголизм — коварная болезнь. Любители пива постепенно приучаются не только к опьяняющему действию алкоголя, но и к успокаивающему нервы седативному свойству напитка. Приятное расслабление хочется повторять снова и снова, поэтому дозы приходится увеличивать. Употребление пива подобно настоящему наркотику становится жизненно необходимым.

## **Когда начинать бить тревогу**

- Если человек выпивает больше одного литра пива в день. Часто собирается с друзьями, чтобы расслабиться в компании янтарного напитка.
- Раздражается и злится, если не выпьет.
- Жалуется на здоровье.
- Становится обладателем «пивного животика».
- Имеет проблемы с потенцией.
- Не может расслабиться, уснуть без допинга-пива.
- Просит с утра опохмелиться.

## **Помоги отвыкнуть**

Если кого-то из ваших близких постигла эта беда, вы можете самостоятельно попробовать ему помочь. Вот несколько простых советов.

Не молчи! Для начала попробуйте поговорить с человеком по душам. Подготовьтесь основательно: изучите материалы о возможных заболеваниях при злоупотреблении пивом, найдите рассказы и интервью медиков, примеры последствий пивного алкоголизма (инвалидность, деградация, смерть), можно даже видео из Интернета. Попросите человека, чтобы он выслушал вас, не перебивая. Подчеркните, что вы не против спиртного вообще, а что вас беспокоит количество выпиваемого им каждый день. Это будет не самый приятный разговор, потому что люди не любят признавать свои слабости. Наберитесь терпения и постарайтесь узнать причину, по которой пиво стало его лучшим другом. Если у него какие-то проблемы, предложите свою помощь.

Отвлекай! Постарайтесь занять человека чем-нибудь интересным. Пусть у него не будет времени думать о выпивке. Ходите в кино, театры, музеи. В выходные выбирайтесь на рыбалку, охоту. Организуйте маленькое путешествие в какой-нибудь красивый город. Также можно заняться спортом. Например, вдвоем после работы ходите в спортзал.

Хитри! Если ваш бойфренд приучился поглощать пиво в немереных количествах в компании друзей, постарайтесь сделать так, чтобы он редко виделся с этими любителями янтарного напитка.

Рискни! Попробуйте поставить ультиматум — либо вы, либо она (бутылка). Только не перегните палку. А то все может закончиться не в вашу пользу.

Уговори! Самый надежный способ и вместе с тем самый сложный — это обратиться к специалисту — наркологу или психологу. Конечно, очень трудно убедить человека, что ему нужна помощь врача. Только ваша поддержка и забота могут сподвигнуть его на принятие важного решения.