



ЖКТ под прицелом

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, ожог. 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.

Иллюстрация: Carling Hale

© 2013 Министерство здравоохранения Российской Федерации

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.