

Про пиво

В 70-80 годы пиво пользовались большим спросом в связи с тем, что в переводе на 1 г алкоголя это было самое дешевое спиртное: за 1 копейку можно было приобрести 1,2 - 1,4 г "пивного" алкоголя и только около 0,5 г водочного. Чрезвычайно характерной болезнью того времени был алкогольный цирроз печени. Как правило, он развивался у потребителей пива и "бормотухи".

В начале 90-х ситуация изменилась. Пиво стало дорогим напитком. По стоимости 1 г алкоголя пиво стало невыгодным для того, чтобы напиться. На какое-то время потребление пива упало. Но прошло несколько лет, и оказалось, что пиво опять пьют, но пьют уже "все и везде". Молодые и немолодые, мужчины и женщины, юноши и девочки, в метро, на вокзале, на улице на ходу, удивляя иностранцев таким неприличием, попивают из бутылок, банок пиво и джин-тоник. Пивной бум вынуждает ожидать через некоторое время вспышки пивного алкоголизма. Пока еще очень незначительно увеличивается число "пиво-зависимых" в практике нарколога. Но, боюсь, настоящая проблема на подходе. И сегодняшний пивной алкоголик - это отнюдь не люмпен, не "комбед", не неработающий "синяк".

Фармакологическое действие пива таково, что оно действительно способствует отдыху, успокоению. В 20-е годы нашего века его рекомендовали как седативное (т.е. успокоительное) средство. Таким образом, с пивом человек приучает себя не только к обычному опьяняющему действию алкоголя, но и к седативному средству. Проходит какое-то время, и оно становится уже необходимым элементом отдыха, успокоения. Нарастают дозы пива, появляются алкогольные эксцессы, возникают провалы в памяти. Первая за день выпивка переносится на все более ранний срок - на ранний вечер, на поздний день, на полдень, и, наконец, на утро. Формируется алкоголизм, пиво входит в привычку и в биохимию.

Пивная алкоголизация создает ложное впечатление благополучия. Пиво в общественном мнении - почти не алкоголь. Пивной алкоголизации долгое время не характерны алкогольные эксцессы с драками и вытрезвителем. Потребность выпить пива не вызывает такую тревогу у человека, как потребность в водке. Пивной алкоголизм развивается более вкрадчиво, коварно, чем водочный. Но уж когда развивается, то это очень тяжелый алкоголизм.

В больших количествах пиво оказывается клеточным ядом, поэтому при злоупотреблении им тяжело выражены соматические последствия: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкоголизации тяжелее, чем при водочной, поражаются клетки головного мозга, поэтому быстрее нарушается интеллект, обнаруживаются тяжелые психопатоподобные изменения. Бывает, что такой больной приходит к терапевту с вдребезги больной печенью или недостаточностью

кровообращения, "пивным сердцем" и грамотный терапевт сообщает пациенту, что у него проблемы с алкоголем.

Бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Это влечение бывает очень назойливым и с трудом отпускает. Очень долго хочется больному еще разок ощутить это глубокое седативно-релаксирующее действие, этот покой, вдохнуть этот аромат, почувствовать этот вкус. В итоге пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

Когда нужно обратиться к наркологу?

Вот разумеется далеко не полный перечень признаков алкоголизма, но если вы обнаружили у себя хоть что-то из них - это очень серьезно:

1. "Сорваны тормоза" - вы не можете или редко можете остановиться на небольшой дозе.

2. Вы можете выпить много больше, чем раньше, с тем же или меньшим эффектом.

3. Начали возникать провалы в памяти на время опьянения.

4. Формируются запои.

5. Вы пытаетесь уменьшить частоту и дозу выпиваемого, но безуспешно.

Излечим ли пивной алкоголизм?

И да, и нет.

Нет - в том аспекте, что возобновить "культурную выпивку" невозможно будет никогда. Обмен головного мозга нарушен и нормальная реакция на алкоголь и на пиво не восстановится никогда. Любое употребление спиртного неминуемо приведет к срыву, сразу или некоторое время спустя. Если возникли обменные нарушения, считайте, что ваша бочка или цистерна выпита. Даже многолетнее воздержание не позволяет рассчитывать на то, что "организм очистился" и вы сможете культурно выпивать.

Да - в том смысле, что даже при тяжелом алкоголизме возможно полное и сколь угодно длительное воздержание от алкоголя. Но речь, само собой разумеется, может идти только об абсолютной трезвости. Пить или не пить - третьего варианта алкоголизм не оставляет. При

собственной непреклонной решимости с врачебной помощью даже очень тяжелые больные могут добиться удивительных результатов.

В начале 90-х годов я лежал в больнице Боткина с гепатитом, подаренным мне родным общепитом. Я уже выздоравливал, когда мой лечащий врач пригласил меня в ординаторскую со словами: "Не хотите ли, коллега, посмотреть интереснейший случай?". Я естественно хотел. В ординаторской меня ожидала история болезни трехлетней давности. В этой истории описывалась совершенно спившаяся женщина. Грязная пропитая больная, умирающая от безнадежно запущенного заболевания печени. По всем данным жить ей оставалось несколько месяцев, если очень повезет.

"Хотите посмотреть на эту больную?" - спросил меня доктор.

Я удивился: "А что, она еще жива?".

"И еще как".

И врач пригласил кого-то из коридора. Вошла женщина средних лет, ухоженная, изящная, слегка попахивающая приятным парфюмом. На лице у нее не было ничего похожего на ту печать, которую оставляет алкоголь на пьющей женщине. И ничего, что давало бы понять, что человек болен. Никакого намека на заболевание печени. NN приходила на контрольные анализы, которые у нее тоже были в полной норме. Я заговорил с ней. И она рассказала, что, выписывая из больницы, доктор сказал ей прямо и безжалостно: "будешь пить - умрешь". Это произвело на NN такое впечатление, что она не только бросила пить, не только стала соблюдать диету, но изменила всю свою жизнь: она отказалась от запьянцовской компании, она пошла работать, стала читать, вышла замуж. Она обнаружила, что она нормальный человек, способный жить жизнью, достойной человека. "О пьянке, обо всей этой жизни я вспоминаю как о кошмарном сне".

Заключение

Пиво - очень опасная вещь. Оно грозит превратиться из слуги в господина. Достоверных количественных критериев безопасной, по развитию алкоголизма выпивки, на сегодняшний день **нет**. Порог и скорость возникновения и прогрессирования болезни у разных людей различается в разы, что зависит, в основном, от устойчивости обмена веществ. Очевидно, что риск многократно увеличивается, при раннем (младше 18 лет) начале алкоголизации, при систематическом употреблении, при привычке к разовому употреблению более литра пива. Будьте внимательны к себе и осторожны. Получайте от жизни радость, в том числе и от пива - но не попадите в капкан.

И уж если возникли проблемы, остановитесь немедленно, самостоятельно или с помощью врача.

Умеренные дозы алкоголя и здоровье

Сторонники пивоварения, да и алкоголя вообще любят приводить аргументы, связанные с якобы улучшением здоровья потребителей умеренных доз алкоголя. Чаще всего речь заходит об уменьшении риска сердечно-сосудистых заболеваний, прежде всего, ишемической болезни сердца у умеренно пьющих людей. Однако многие исследования опровергают это мнение.

Недавно обнаружено, что алкоголь может приводить к обморочным состояниям. Даже социальная выпивка может иногда вызвать слабость и головокружение - не из-за опьянения, а из-за того, как алкоголь нарушает способность тела сжимать кровеносные сосуды.

Было установлено, что под действием силы тяжести во время вставания уменьшается приток крови к мозгу. Это одна из причин, по которой некоторые люди, если встают слишком быстро, чувствуют головокружение. Обычно кровеносные сосуды сжимаются, регулируя кровяное давление.

Алкоголь же расслабляет стенки сосудов, и они уже не регулируют кровяное давление при перемещениях тела. Кроме того, алкоголь способен понижать кровяное давление, причем даже при умеренном опьянении.

"Мы были удивлены эффектом", - говорит Виренд Сомерс, кардиолог клиники Мейо, один из авторов исследования, на основе которого и сделаны эти выводы.

В течение исследования были изучены эффекты умеренного опьянения на четырнадцати здоровых молодых людях, чей средний возраст был 26 лет. Кровяное давление было измерено перед выпивкой, после выпивки, а также в процессе. Выяснилось, что систолическое кровяное давление упало на 14, а диастолическое - на 8 мм ртутного столба.

Сомерс сказал, что некоторые люди, у которых часто случается расширение сосудов, могут быть уязвимы даже для небольших количеств алкоголя.

Полезно ли пиво для сердца?

Сторонники пива утверждают, что содержащаяся в нем углекислота расширяет капиллярные сосуды слизистой оболочки органов пищеварения и

способствует более быстрому поступлению жидкости в кровь. И это, по их словам, достоинство. Однако когда пиво быстро всасывается в организм, оно переполняет кровеносное русло, при большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом "пивного сердца" или синдромом "капронового чулка". Если злоупотреблять пивом, сердце провисает, становится дряблым, а его функции живого мотора теряются.

Почти все авторы, проводившие анализ связи риска развития болезней сердечно-сосудистой системы с потреблением пива, сходятся в том, что оно увеличивает вероятность развития ишемической болезни сердца. Аналогичным образом, исследование влияния разных алкогольных напитков на сосудистый тонус показало, что потребление пива ассоциируется с более высоким уровнем систолического и диастолического артериального давления.

Ухудшению функции сердечной мышцы могут способствовать и некоторые химические добавки. Так, например, некоторые фирмы-производители пива для повышения пенообразования добавляют в пиво соединения кобальта. Будучи химическим аналогом кальция, кобальт занимает его место в сердечной мышце. Однако свойственные кальцию функции при возбуждении и сокращении миокарда кобальт выполнить не может. Это способствует снижению сократительной способности сердечной мышцы, увеличению объемов сердца, так называемой сердечной недостаточности.

Пиво для кишечника

В последнее время участились сообщения о том, какие вредные привычки позволяют уберечься от рака кишечника, и по ним получается, что нужно пить вино, да еще и курить. Однако это напоминает рассуждения о болезни Альцгеймера (это вариант старческого слабоумия) у курильщиков, что, якобы, среди курящих эта патология почти не встречается. Конечно, предполагается вывод, что курение каким-то образом защищает от болезни Альцгеймера. Но, на самом деле, все проще: большинство курильщиков до этого просто не доживают, так как умирают раньше от других вызванных табачным дымом заболеваний, чаще всего от сердечно-сосудистых болезней и рака.

И эта аналогия здесь приведена не случайно. Даже сторонники пива не могут умолчать о том, что "Немецкие медики обнаружили в пиве канцерогенные вещества, переходящие в него из хмеля", но они тут же оговариваются, что "последующие исследования японских ученых говорят о способности пива выводить из организма канцерогены. Они, как известно, присутствуют в копченых и жареных продуктах, от которых, однако, никто не собирается отказываться."

Какие же вещества в хмеле являются канцерогенными? Технологи пивоварения пишут о так называемых горьких веществах хмеля, классифицируемых на общие, мягкие и твердые смолы. Если снова вспомнить о табаке, то именно смолы в нем способствуют развитию рака у курильщиков. К сожалению, какие бы целебные свойства ни приписывались хмелю, его смолы неминуемо делают свое пагубное дело.

В материалах ВОЗ указано, что потребление именно пива достоверно повышает риск развития рака толстой кишки.

Поклонники пива пишут: "Наши предки знали, что пиво повышает мужскую потенцию."

На самом деле алкоголь оказывает вредное влияние на яички и яичники. При этом одинаково вредно как частое опьянение, так и систематический прием значительных количеств алкоголя. Под влиянием злоупотребления алкоголем наблюдается жировое перерождение семенных канальцев и разрастание соединительной ткани в паренхиме яичек. Особой выраженностью токсического действия на железистую ткань яичка обладает пиво, которое намного легче других алкогольных напитков проникает через гематотестикулярный барьер - препятствие между кровью и тканями яичек, вызывая жировое перерождение железистого эпителия семенных канальцев.

Наряду с непосредственным токсическим действием алкоголя на яички, известное значение имеет развивающееся у страдающих алкогольной зависимостью нарушение функции печени и способности ее разрушать эстроген. Известно, что при циррозе печени значительно повышается количество эстрогена как у мужчин, так и у женщин, что приводит к торможению гонадотропной функции гипофиза и последующей атрофией половых желез.

Кроме того, стоит помнить о фитоэстрогенах (подробнее см. ниже). В результате, начинают накапливаться женские половые гормоны. Становится шире таз, разрастаются грудные железы. Случается, когда у мужчины, большого любителя пива, развивается злокачественная опухоль грудной железы.

Следует указать, что при злоупотреблении алкоголем раньше или позже, в зависимости от индивидуальных особенностей и выносливости организма, нарушается также и половая потенция, что связано со снижением условных и безусловных рефлексов, вследствие тормозного действия на подкорковые центры.

У женщин наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла, пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболеть раком грудной железы. Опасно пить пиво матери, вскармливающей грудного ребенка. У малыша возможны эпилептические судороги, а со временем может возникнуть и эпилепсия.

При приеме спиртных напитков во время беременности обнаруживаются тератогенные свойства (то есть склонность вызывать уродства у плода), возможно формирование у будущего ребенка генетически детерминированной (запрограммированной) наследственной склонности к алкоголизму.

Правда ли, что пиво полезно, потому что там много витаминов, минеральных и органических веществ?

Минеральные соединения поступают в пиво из солода, других исходных материалов и с водой. В биологически значимых количествах в пиве присутствуют ионы калия, натрия, кальция, магния, фосфора, серы и хлора. Пиво отличается от вина высоким содержанием калия. Необходимо отметить, что при массивном употреблении пива избыточное поступление калия и воды резко увеличивает образование мочи и усиливает выделение почками натрия и хлора, приводя в итоге к деминерализации организма. По содержанию кальция (около 80 мг/л), магния (около 80 мг/л), фосфора (около 140 мг/л), а также железа, меди, цинка и других, содержание которых не превышает 1 мг/л, пиво не отличается особыми преимуществами.

Витамины поступают в пиво в основном из солода, богатого витаминами группы В. Однако в процессе приготовления пива концентрация витаминов неизбежно снижается, и в результате содержание витамина В1, или тиамина, составляет 0,005-0,15 мг/л, а витамина В2, или рибофлавина - 0,3-1,3 мг/л. Таким образом, употребление пива с максимальной концентрацией витамина В1 в количестве 10 литров в день способно обеспечить 100% суточной потребности в этом витамине.

Фенольные соединения. Содержание полифенолов в пиве примерно в 10 раз ниже, чем в натуральном виноградном вине и колеблется в пределах 150-300 мг/л. Потребление пива и крепких алкогольных напитков ассоциируется с повышенным риском развития злокачественных образований в нижних отделах мочевыводящих путей, что связывают именно с низким содержанием полифенолов.

Горькие вещества поступают в пиво из хмеля и придают напитку специфический горьковатый привкус. Эти вещества подразделяют на мало- и высокосмолистые. В зависимости от технологии приготовления и хранения

пива, они могут подвергаться полимеризации, окислению и, соответственно, изменять свои изначальные свойства.

Горькие вещества пива, наряду с другими экстрактивными веществами хмеля, относятся к категории психоактивных соединений. Они оказывают седативное, спазмолитическое, а в больших дозах и галлюциногенное действие. Помимо этого, они обладают бактерицидными (разрушают бактерии), бактериостатическими (приостанавливают рост бактерий) свойствами и оказывают стимулирующее действие на секрецию желудочного сока. Последнее лежит в основе индивидуальной непереносимости пива, которое у людей с повышенной чувствительностью к действию стимуляторов желудочной секреции вызывает неприятные ощущения в области желудка и рефлюкс-реакцию.

Биогенные амины были обнаружены в пиве относительно недавно. Они сразу привлекли к себе внимание из-за способности оказывать выраженное биологическое действие. Уже давно известно, что пиво противопоказано больным, принимающим ингибиторы моноаминоксидазы. Смысл этих рекомендаций стал ясен после того, как в пиве были обнаружены кадаверин, путресцин, гистамин и тирамин. При употреблении пива в большом количестве биогенные амины провоцируют развитие гипертонии (повышенного артериального давления), вызывают головную боль и могут привести к поражению почек.

Фитоэстрогены представляют собой растительные аналоги женских половых гормонов и также попадают в напиток из хмеля. Содержание их в хмеле достигает значительных величин - от 20 до 300 мг на 1 кг растительной массы. В пиве их меньше (1 - 36 мг/л). Тем не менее, этого количества достаточно для оказания отчетливого гормонального воздействия на организм человека. Весьма вероятно, что изменения эндокринного статуса (феминизация мужчин и маскулинизация женщин) у лиц, злоупотребляющих пивом, связаны, в основном, с эффектами фитоэстрогенов.