

Алкоголь и ВИЧ



Предисловие

Доказать очевидную связь употребления алкоголя с риском инфицирования ВИЧ и течением ВИЧ-инфекции, а также дать рекомендации по безопасному поведению человеку, живущему в эпоху эпидемии ВИЧ/СПИД, – цель этой брошюры.

Большинство читателей уже хорошо информированы о ВИЧ, так как в Украине выпущено достаточно много литературы на эту тему. Все же далее еще раз кратко напомним о путях передачи, симптомах и профилактике ВИЧ. В свою очередь, брошюра предлагает посмотреть на проблему ВИЧ под иным углом зрения – так сказать, «сквозь бутылочное стекло», потому что риск ВИЧ-инфекции, как правило, больше связывают с инъекционными наркотиками, забывая, что употребление алкоголя тоже приводит к рискованному поведению. Поэтому издание содержит больше информации именно об алкоголе.

Связь алкоголя и ВИЧ очевидна: алкоголь влияет на принятие решений, и в состоянии алкогольного опьянения, когда самокритика и самоконтроль снижены, человек может допустить опасный половой контакт, чреватый инфицированием ВИЧ – секс без презерватива.

Есть еще одна опасная особенность алкогольного поведения, развивающаяся у злоупотребляющих алкоголем людей, – это желание «догнаться».

И если в качестве «догонки» будет выбран инъекционный наркотик, то риск инфицирования ВИЧ становится еще выше, чем при случайном опасном половом контакте.

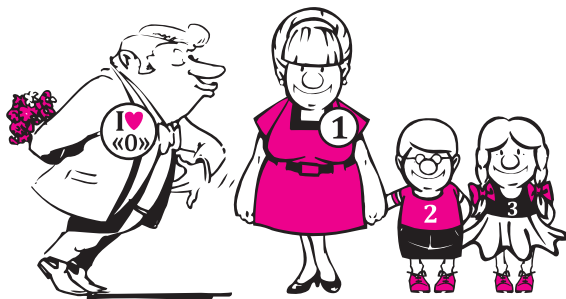
Алкоголь и наркотики – это «одного поля ягоды» – психоактивные вещества, вызывающие пристрастие и химическую зависимость. Наркологи и специалисты, работающие в сфере Снижения вреда, отмечают в среде потребителей инъекционных наркотиков такое явление, как «самолечение», когда наркозависимые пытаются «спрыгнуть» с инъекционных наркотиков путем замены их алкоголем. На самом деле такое «самолечение» только усугубляет химическую зависимость, а наркозависимый человек в итоге начинает принимать и алкоголь, и наркотики. Так развивается полинаркомания, свидетельствующая о потере человеком контроля над собой и своим поведением. Поэтому у таких людей риск инфицирования ВИЧ возрастает многократно.



Хотя алкоголь – часть народной традиции и легальный «государственный наркотик», автор этих строк не выступает за полный отказ от приема алкоголя, но все же рекомендует держаться от него в стороне – научиться жить трезво, получать эйфорию от жизни как таковой, от осознания того, что жизнь – бесценный дар. И тогда исчезнет понятие «рискованное поведение», а взамен него появятся **ответственность, осознанность и осторожность** – три «О», составляющие смысл понятия ТРЕЗВОСТЬ.

Будьте трезвыми! И помните народную мудрость: береженого Бог бережет!

С уважением,
Автор



Алкоголь и химическая зависимость

Алкоголь – это этиловый спирт, входящий в состав популярных в народе напитков, употребляемых с целью опьянения. Однако алкоголь вызывает не только опьянение – частое и неконтролируемое его употребление алкоголя приводит к такому заболеванию, как **алкоголизм**, который является наиболее распространенной формой химической зависимости. Наряду с алкоголизмом, формами зависимости являются также наркомания, токсикомания и никотиномания (табакокурение).

Алкоголизм – заболевание, выражающееся в систематическом злоупотреблении алкоголем вследствие образования болезненной зависимости от него. По мере злоупотребления, у человека развиваются патологические (т.е. болезненные) психические и физические изменения, наступает деградация личности.



Симптомы и стадии алкоголизма

Механизм алкоголизма схож с наркоманией или токсикоманией и проявляется в виде **психической и физической зависимости**. Пристрастие к алкоголю возникает по причине того, что алкоголь обладает **эйфорическим** (улучшает настроение), **коммуникативным** (улучшает понимание между людьми) и **стресспротективным** (снимает психическое напряжение) **эффектами**. В своем развитии алкоголизм проходит следующие стадии.

I стадия – компенсированная:

- ☐ притупление либо исчезновение рвотного рефлекса;
- ☐ высокая толерантность (человек может выпить много и не опьянеть);
- ☐ неустойчивость настроения, раздражительность, повышенная конфликтность;
- ☐ потеря контроля над выпитым (увеличение дозы, желание «догнаться»);
- ☐ развитие психической зависимости (влечение к алкоголю, как источнику хорошего настроения).

Продолжительность I-й стадии: от 1 до 5 лет (в среднем 2–3 года).

II стадия – наркоманическая:

- ☐ дальнейшее повышение толерантности;
- ☐ формирование **похмельного синдрома**;
- ☐ развитие физической зависимости и привычки опохмеляться;
- ☐ алкогольные амнезии (*«не помню, что вчера было»*);
- ☐ постоянное употребление алкоголя (хоть по чуть-чуть, но регулярно);
- ☐ нарушение сна (алкогольная бессонница, ночные кошмары);
- ☐ формирование алкоголического внешнего вида (неопрятность в одежде и в уходе за телом, отечность лица, дрожание пальцев рук).

Продолжительность II-й стадии: от 3 до 10 лет (в среднем 5–7 лет).



III стадия – энцефалопатическая:

- ☐ понижение толерантности (выраженное опьянение наступает от сравнительно малых доз алкоголя);
- ☐ запои;
- ☐ выраженный похмельный синдром;
- ☐ отсутствие эйфории и коммуникации при опьянении;
- ☐ опьянение принимает вид «отключений» (человек пьет, пока не упадет);
- ☐ деградация личности и алкогольное слабоумие;
- ☐ поражение внутренних органов (токсический гепатит, цирроз печени, панкреатит, истощение сердечной мышцы, полиневропатия, энцефалопатия, инсульт);
- ☐ психопатические расстройства (галлюцинации, алкогольный бред ревности, алкогольный делирий – **«белая горячка»**).

Продолжительность III-й стадии: до 5 лет (в среднем 1–2 года).



Влияние алкоголя на здоровье

Сердечно-сосудистая система	
Сосуды	Повреждение стенок сосудов – потеря их эластичности, ускорение наступления атеросклероза. Алкогольная дистония: прием алкоголя в малых дозах расширяет сосуды, в больших – сужает. При похмельном синдроме – стойкий спазм сосудов. От таких «тренировок» сосуды «привыкают» к состоянию спазма, что многократно увеличивает риск гипертонии и инсульта у лиц, страдающих алкоголизмом.
Сердце	Алкогольная миокардиодисторфия – истощение и истончение сердечной мышцы, что в итоге может привести к инфаркту со смертельным исходом. Кардиосклероз: мелкие сосуды сердца (капилляры) спазмируются и зарастают; в сердце возникают зоны, плохо снабжаемые кровью. Исход: инфаркт миокарда. Сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт) – основная причина смерти лиц, страдающих алкоголизмом.

Центральная нервная система

Головной мозг (психика)

Энцефалопатия: головные боли, головокружение, нарушение памяти, снижение критики и потеря контроля над собой, ухудшение интеллекта, утрата способности приобретать новые знания и навыки (больные алкоголизмом живут старыми умственными запасами), нарушение координации движений, бессонница.

По мере прогрессирования алкоголизма: фобии (различные страхи), галлюцинации, бред ревности, делирий («белая горячка») – возникает на II–III стадии алкоголизма, в период прекращения пьянства. Выражается бредом, зрительными, слуховыми и/или тактильными галлюцинациями, ознобом и повышением температуры. Галлюцинации обычно носят угрожающий характер, часто представлены в образе мелких опасных существ (насекомые, черти).

В запущенных случаях: судороги, алкогольная эпилепсия.

Нервная система

Ацетальдегид, образующийся при окислении алкоголя, повреждает оболочку нервного волокна и нервную ткань, вызывая невриты и полиневриты (воспаление одного или нескольких нервов), боли в разных частях тела, иногда довольно сильные, радикулит. По мере развития заболевания на теле возникают «немые зоны» – участки кожи, где нет чувствительности. На некоторых участках тела могут наблюдаться парестезии – ощущение «ползания мурашек».

Тремор (дрожание) рук, повышенная потливость, тошнота, рвота.

Снижение болевой чувствительности, замедление рефлексов и реакций.



Желудочно-кишечный тракт (пищеварительная система)	
Желудок	Гастрит. Атрофия слизистой оболочки желудка, в результате чего всасывание питательных веществ и витаминов нарушается – возникает авитаминоз. Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки.
Печень	Токсический гепатит, переходящий со временем в цирроз печени (багрово-пепельный цвет лица и «синий нос» могут свидетельствовать о наступлении цирроза печени).
Желчный пузырь	Холецистит, желчекаменная болезнь.
Поджелудочная железа	Панкреатит
Кишечник	Геморрой

Другие органы, системы и функции

Обмен веществ	Авитаминоз С (цинга) – кровоточивость десен, расшатывание и выпадение зубов, потеря эластичности кожи, потускнение роговицы глаза. Авитаминоз В. Витамины группы В называют «нервными» витаминами. Их недостаток в организме вызывает различные нервные расстройства, такие как невриты, полиневриты, судороги, тремор и т.п. Обезвоживание организма (особенно на похмелье).
Половая система	Импотенция у мужчин и наступление раннего климакса у женщин.



ВИЧ/СПИД

Инфицирование ВИЧ приводит к ослаблению иммунной системы – защитных сил организма. Это заболевание называется **ВИЧ-инфекция**.

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – термин, применяемый к последней стадии ВИЧ-инфекции. На этой стадии организм утрачивает способность сопротивляться инфекциям. Если вовремя начать лечение, иммунитет человека частично восстанавливается, состояние человека значительно улучшается и сохраняется на долгие годы при условии соблюдения правил лечения.

Как передается ВИЧ:

- при незащищенном сексуальном контакте (вагинальном, анальном и, оральном) с инфицированным человеком;
- при переливании зараженной крови;
- при совместном использовании зараженных игл, шприцев или других острых инструментов/предметов;
- от матери ребенку во время беременности, родов и грудного вскармливания.

Алкоголь и риск инфицирования ВИЧ

□ Выпивший человек в рискованной ситуации может недооценить опасность заражения ВИЧ

Алкоголь расслабляет мозг и тело, что воспринимается многими как наслаждение. Но вместе с расслаблением тела под воздействием алкоголя происходит ослабление контроля над собой и своим поведением, снижение критики и потеря бдительности. Так, например, женщина, оказывающая секс-услуги, под влиянием алкоголя может пренебречь презервативом, особенно если клиент предложит ей секс без презерватива.



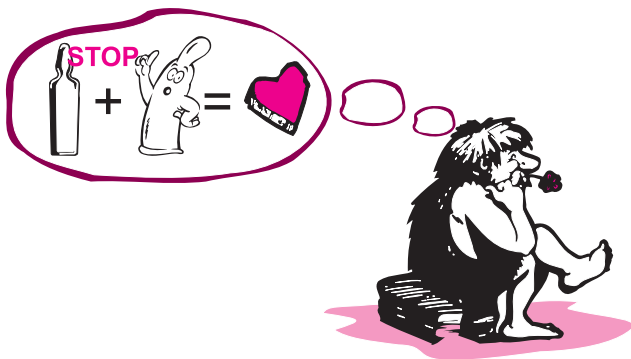
□ Алкогольное опьянение – «почва» для опасного секса

Очень часто люди прибегают к приему алкоголя, чтобы устранить барьеры в общении, облегчить взаимопонимание, выяснить отношения. Но часто **алкоголь** используется и как **афродизиак – вещество, которое возбуждает сексуальное желание**. Если человек готовится к этому эффекту заранее, то прежде, будучи трезвым, обезопасит себя, подготовив **презерватив и лубрикант** (смазку на водной основе). Случается, что раскрепощение сексуального желания под влиянием алкоголя может произойти и помимо воли выпившего человека, когда он не планировал сексуальную связь, но принял алкоголь и испытал желание. Если произошел опасный (незащищенный) половой контакт (без презерватива), то последствием такого пьяного секса может оказаться не только похмелье, но и инфекции, передающиеся половым путем, одна из которых – ВИЧ-инфекция.

Одной из причин инфицирования ВИЧ может стать опасный половой контакт (вагинальный, анальный или оральный секс без презерватива), совершенный в состоянии алкогольного опьянения, когда у человека резко ослаблен или отсутствует контроль над своим поведением, снижена или отсутствует критика и потеряна бдительность.

Меры предосторожности и контроля над собой при употреблении алкоголя:

1. Зная, что вам предстоит употребление спиртного в компании, где возможны сексуальные контакты, **ЗАБЛАГОВРЕМЕННО** подготовьте презервативы и лубриканты! Всегда имейте их при себе!
2. Не вступайте в половую связь в нетрезвом состоянии! Если это произошло, то не занимайтесь проникающим сексом, ограничьтесь поцелуями и ласками.
3. Знайте меру в употреблении спиртного! Научитесь говорить себе **СТОП**, когда чувствуете, что теряете твердость и бдительность. Если кто-то начинает уговаривать вас выпить еще, относитесь к этому как к угрозе собственной безопасности! Лучше покиньте такую компанию.



4. Если чувствуете, что теряете чувство меры при употреблении алкоголя, а вместе с ним и чувство контроля над своим поведением, знайте – развивается алкоголизм! Поэтому, не медлите, обращайтесь за помощью к специалистам, которые помогут вам избавиться от алкогольной зависимости.

5. Пьяный человек, потерявший контроль, может испытать желание «догнаться», особенно поддавшись уговорам «друзей». Иногда для «догонки» используются инъекционные наркотики – неконтролируемый прием наркотиков в данном случае опасен не только инфицированием ВИЧ, но и передозировкой, что чревато смертельным исходом! Не «догоняйтесь»! Рано или поздно трезветь все равно придется – лучше раньше!



ВИЧ и секс

С 2007 года в Украине основным путем передачи ВИЧ является половой путь (незащищенный презервативом секс), что в 2012 году составило 60% всех случаев ВИЧ-инфекции.

Как уменьшить риск передачи ВИЧ при сексуальных контактах:

- ☐ при каждом сексуальном контакте необходимо использовать мужские или женские презервативы;
- ☐ воздерживаться от секса со случайными, незнакомыми людьми;
- ☐ сохранять верность в отношениях с партнером;
- ☐ в случае, если имел место опасный секс или во время полового акта порвался презерватив, – прибегнуть к экстренной профилактике хлоргексидином или мирамистином и в течение первых же суток обратиться в кожно-венерологический диспансер;
- ☐ **не заниматься проникающим сексом в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения!**

Алкоголь и жизнь с ВИЧ

Люди, живущие с ВИЧ, – такие же, как и все остальные, со свойственными им привычками и слабостями. Нет ничего предосудительного в умеренном, эпизодическом употреблении качественного алкоголя, тем более, если есть на то подходящий повод. Но, в действительности, многие ВИЧ-позитивные злоупотребляют алкоголем. Когда иммунная система ослаблена и, к тому же, человек принимает антиретровирусные препараты, алкоголь может причинить значительный вред здоровью. Ниже будут перечислены уже доказанные наукой факты влияния алкоголя на здоровье ВИЧ-позитивного человека. Хотя формат издания не предполагает ссылок на научные исследования, в ходе которых был доказан тот или иной факт, но поверьте – все нижеприведенные факты научно доказаны, поэтому следует отнестись к ним со всей ответственностью:

 Алкоголь – иммунодепрессант, то есть средство, подавляющее иммунитет. У ВИЧ-позитивных людей, которые злоупотребляют алкоголем, ВИЧ-инфекция прогрессирует быстрее. При этом неважно количество выпитого спиртного – иммунитет всё равно снижается.

- Умеренное употребление алкоголя (100–150 грамм 40-градусного алкоголя или 2 бутылки пива 1 раз в месяц) не влияет на процесс развития ВИЧ-инфекции.
- Вирусная нагрузка у ВИЧ-позитивных пациентов, злоупотребляющих алкоголем и находящихся на АРВ-терапии, значительно выше по сравнению с ВИЧ-позитивными, ведущими более умеренный образ жизни.
- Злоупотребление алкогольными напитками способствует снижению количества клеток Cd4.
- Вирусный гепатит В или С и прием алкоголя в каких-либо дозах НЕСОВМЕСТИМЫ!
- Алкоголь влияет на приверженность к антиретровирусной терапии: употребление алкоголя повышает вероятность пропуска приема лекарств.
- Алкоголь может повредить печень, которая играет важную роль в эффективной переработке АРВ-препаратов. У людей, чья печень повреждена чрезмерным употреблением алкоголя (особенно при гепатите), чаще и с большей вероятностью возникают побочные эффекты от назначения АРВ-препаратов, особенно при приеме ингибиторов протеазы.

- ☐ Важно уточнить у лечащего врача и обсудить с ним, безопасно ли употреблять алкоголь вместе с лекарствами, которые вы принимаете.
- ☐ Часто вместе с АРВ-препаратами ВИЧ-позитивный человек принимает и другое лечение, например противотуберкулезную терапию. Важно знать, что алкоголь может усилить побочные эффекты от некоторых лекарств, например, от рифампицина, рифабутина, изониазида, метронидазола.
- ☐ Алкоголь может вызвать тошноту и рвоту. Если такие явления возникли в течение часа после принятия АРВ-препаратов или других лекарств, полученных по рецепту, необходимо ещё раз принять такое же количество препарата и немедленно сообщить лечащему врачу о данном факте.
- ☐ Лучше и разумнее воздерживаться от алкоголя при приеме антиретровирусных препаратов. Если вы чувствуете зависимость от алкоголя, знайте, что для ВИЧ-позитивных людей в Украине созданы условия для эффективной и бесплатной реабилитации.

Лечение алкоголизма

Лечение алкоголизма – это, прежде всего, принятие волевого решения о лечении самим человеком, страдающим от алкоголизма. Начинается лечение с признания себя больным, что очень важно, так как с этого момента начинается осознание болезни, осознание своего бессилия перед алкоголем. Увы, но чаще всего это происходит уже на поздних (II–III) стадиях алкоголизма, когда самостоятельно (усилием воли) с этим недугом человек справиться не может.



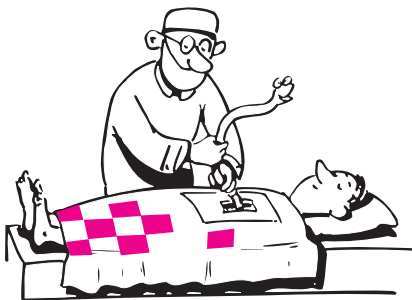
Лечение алкоголизма состоит из нескольких этапов:

1. Снятие алкогольной интоксикации и похмельного синдрома (купирование абстиненции). На этом этапе человек госпитализируется в стационар наркологической клиники или реабилитационного центра, однако не все реабилитационные центры могут и имеют право проводить медикаментозную детоксикацию. Поэтому, очень важен правильный выбор реабилитационного центра: с одной стороны, там должна быть возможность медикаментозного лечения. А с другой – этим не должны ограничиваться услуги такого центра, ведь главное лечение состоит в следующем – взятие своей зависимости под самоконтроль. И это уже не столько лечение, сколько работа над собой.



2. Лечение психологической зависимости.

На этом этапе с помощью психологов, консультантов реабилитационного центра (консультантов по химической зависимости, консультантов «равный – равному») человек учится управлять собой и своими желаниями, учится подавлять периодически возникающее влечение к спиртному, учится жить трезво. В этой связи наиболее подходящей видится программа «12 шагов». Но могут применяться и другие методики. Например, психотерапевтическое воздействие на пациента, страдающего от алкогольной зависимости – известное в народе как «кодирование». Или, с согласия пациента и его родственников, выбирается медикаментозный метод лечения алкоголизма, основанный на введении препаратов, которые, в случае приема больным алкоголя, приводят к тяжелым последствиям, вплоть до летального исхода.



3. Продление ремиссии алкоголизма и профилактика рецидивов. Лечение алкоголизма на этом этапе будет более действенным при посещении общества «Анонимные Алкоголики» (А.А.). С точки зрения традиционной медицины алкоголизм не излечим. Но, посещая собрания людей, справляющихся со своей алкогольной зависимостью, можно намного быстрее адаптироваться к новой жизни, научиться жить трезво, поддерживать себя и других, вернуться к прежней жизни и восстановить когда-то разрушенные ценности (семью, профессию, отношения с дорогими людьми). Опыт других алкоголиков поможет психологически справиться с этой болезнью, наполнив радостью каждый день новой жизни.



Больше информации по телефону

0-800-500-451

Национальная линия Телефона Доверия
по проблемам ВИЧ/СПИД

Список использованных источников

1. Люди и ВИЧ. Книга для равнодушных. – К.: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2009.
2. Что надо знать о ВИЧ/СПИД сегодня / Методические рекомендации для лекторов и организаторов профилактической работы. – Всемирная организация здравоохранения, 2012.
3. Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков. Почему это опасно / Перевод с болгарского. – М.: Просвещение 1989.
4. Конспект лекций курса психиатрии профессора В.В. Егорова. – Полтавское медицинское училище, 1988.
5. Алкоголь и ВИЧ.– К.: МБФ «Гей-Альянс», 2011.
6. Жить трезвыми. Принципы сообщества Анонимных Алкоголиков, – «А.А.», Нью-Йорк, США, 1996.
7. <http://aa-fenix.kiev.ua/> Лечение алкоголизма

Публикация подготовлена и опубликована в рамках программы «Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска и ЛЖВ в Украине», при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией.

Текст брошюры апробирован и скорректирован путем проведения фокус-групп с клиентами и сотрудниками общественных организаций: «Дорога к дому» (г. Одесса), «Новое столетие» (г. Николаев), «Новая семья» (г. Черновцы).

Данное издание рекомендовано клиентам общественных организаций, реализующих программы профилактики ВИЧ, социальным работникам, занимающимся сопровождением клиентов, специалистам в области социальной работы с уязвимыми к ВИЧ группами населения.