

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

**ТЕМА 15. АЛКОГОЛЬ І ТАБАКОПАЛІННЯ. ПСИХІЧНА
ЗАЛЕЖНІСТЬ І ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я.**

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з основ здорового способу життя і його формування, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи здорового способу життя».

ТЕМА 15. АЛКОГОЛЬ І ТАБАКОПАЛІННЯ. ПСИХІЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ І ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я.

Обсяг академічних годин – 4 г.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Мета: обговорення теоретичних питань із зазначеної теми та формування вміння аналізувати й синтезувати інформацію на підставі засвоєних знань з теми «Алкоголь і табакопаління. Психічна залежність і вплив на здоров'я»; а також вміння визначати наявність ознак хворобливої пристрасті до алкоголю за опитувальниками.

Студент повинен знати:

- соціальні причини п'янства;
- руйнівний вплив алкоголю на людину;
- діагностичні ознаки алкоголізму;
- психосоматичні порушення при алкоголізмі;
- алкогольне ураження внутрішніх органів і систем організму;
- вплив тютюнопаління на здоров'я людини;
- особливу небезпеку куріння на організм жінок, дітей і молоді;

Студент повинен вміти:

- відрізняти п'янство від алкоголізму;
- діагностувати алкоголізм за клінічними ознаками;
- проводити профілактику п'янства і табакопаління серед населення.

Необхідне обладнання: зошити, ручки, олівці.

План.

I. Теоретичні відомості.

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття.

1. Виявлення наявності зловживання алкоголем за опитувальником CAGE.
2. Визначення наявності ознак хворобливої пристрасті до алкоголю за Р. Хейлманом.
3. Проведення аналізу назви блоків до питань опитувальника «Ознаки хворобливої пристрасті до алкоголю» за Р. Хейлманом і з'ясувати:
1) чому кожна із його складових була взята за основу залежності людини від алкоголю? 2) про які риси характеру алкоголь залежної людини свідчить назва блоку до питань?

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття

Алкоголізм – це хвороба в результаті зловживання алкоголем в таких дозах і з такою частотою, які призводять до втрати ефективності в роботі та порушення сімейних взаємин й громадського життя, до розладів фізичного та психічного здоров'я. Алкоголізм у соціальному сенсі - це непомірне споживання спиртних напоїв, що має шкідливий вплив на здоров'я, побут, працю і добробут суспільства. Алкоголізм представляє собою одну з форм токсикоманії, характеризуються пристрастю до вживання речовин, що містять етиловий спирт, розвитком психічної та фізичної залежності, абстинентного синдрому, психічної, фізичної та соціальної деградації особистості. Як і всяка інша хвороба, алкоголізм не виникає раптово, а має свої до клінічні прояви - побутове пияцтво.

Вплив алкоголю на організм людини

У дії алкоголю на організм можна виділити дві особливості - його безпосередню дію, що викликає стан сп'яніння, і систематичне зловживання, що призводить до хвороби - алкоголізму. Основна дія алкоголю - сп'яніння. У судово-психіатричній практиці прийнято розрізняти просте алкогольне сп'яніння, яке відмежовують від патологічного сп'яніння.

У розвитку алкоголізму розрізняють продром і три основні стадії. *Продром* вважається «нульовою» стадією алкоголізму - на цьому етапі ще немає хвороби, але є «побутове пияцтво». *На I стадії* алкоголізму хворий часто відчуває важко переборюване бажання вжити алкоголь. На цій стадії захворювання стан сп'яніння нерідко супроводжується надмірною дратівливістю, агресивністю і навіть випадками втрати пам'яті в стані сп'яніння. *На II стадії* алкоголізму значно зростає витривалість (толерантність) до спиртного. Відзначається абстинентний синдром. Потяг до спиртного стає сильнішим, а самоконтроль слабшає. Виникає алкогольний психоз, у людини з'являються галюцинації. *На III стадії* алкоголізму витривалість до алкоголю падає, а споживання алкоголю стає практично щоденним. Спостерігається значна деградація особистості хворого з незворотними змінами психіки. Порушення з боку внутрішніх органів нарастають і стають незворотними (алкогольний гепатит, алкогольна енцефалопатія та ін.). Також виникають незворотні зміни в нервовій системі, що призводять до парезів та паралічів, до станів, коли галюцинації тривають довгий час. Для встановлення діагнозу «алкоголізм» визначають наявність у хворого нижче перелічених симптомів: повністю відсутня блювотна реакція на вживання великої кількості алкоголю, втрата контролю над кількістю випитого, часткова ретроградна амнезія, наявність абстинентного синдрому, запійне пияцтво.

Характеристика психосоматичних порушень при алкоголізмі

Розрізняють 3 ступені алкогольного сп'яніння: легкий ступінь; середній ступінь; важкий ступінь. Вони характеризуються прогресивним наростанням психічних та неврологічних симптомів, викликаних наркотичною й токсичною дією етанолу. Психічні розлади, зумовлені хронічною алкогольною інтоксикацією. Відомо кілька *типів* алкогольних психозів: алкогольний делірій (біла гарячка, delirium tremens), алкогольна депресія, алкогольний галюциноз, алкогольні маячні психози, алкогольна епілепсія.

Тривале зловживання алкоголем призводить до незворотних змін внутрішніх органів. На тлі хронічного алкоголізму розвиваються такі захворювання, як алкогольна кардіоміопатія, алкогольний гастрит, алкогольний панкреатит, алкогольний гепатит, алкогольна нефропатія, алкогольна енцефалопатія, різні типи анемії, порушення імунної системи, ризик розвитку субарахноїдального крововиливу і крововиливу в мозок.

Лікування алкоголізму

У лікуванні алкоголізму виділяють кілька ключових моментів: медикаментозне лікування - застосовується для гальмування алкогольної залежності та усунення порушень, викликаних хронічною алкогольною інтоксикацією. Методи психологічного впливу на хворого допомагають закріпити негативне ставлення хворого до алкоголю і запобігти рецидивам хвороби. Заходи з соціальної реабілітації хворого покликані відновити хворого алкоголізмом як особистість і реінтегрувати його в структуру суспільства.

Тютюнопаління і його вплив на здоров'я людини.

Той хто палить, має в 3 рази більше шансів серцевого нападу, ніж у некурців. Імовірність виникнення респіраторних інфекційних захворювань у курців у 2,5 рази вище, ніж у некурців. Більше 80% випадків захворювання раком легень припадає на долю курців. Імовірність виникнення захворювання раком жовчного міхура, ротової порожнини, губ, язика, гортані та стравоходу, трапляється частіше у курців, ніж у некурців. Захворювання виразкою у системі травлення більш розповсюджене у курців, крім того, лікування у таких випадках теж ускладнене. Жінки що палять, мають схильність народжувати менших вагою дітей, що становить головну причину дитячої смертності. Взагалі, курці хворіють у 3,5 рази частіше, ніж некурці. На долю курців припадає у 2 рази більше нещасних випадків на виробництві. Діабетики, що палять, потребують на 20% більше інсуліну. Імовірність виникнення захворювання раком легень у курців у 20 разів вище, ніж у некурців. Шанси

померти з різних причин у курців на 70% вищі, ніж у некурців. Паління призводить до послаблення сприйняття смаку та запаху, негативно впливає на слух, з'являються зморшки на обличчі. Жінки, котрі особисто не палять, але одружені з чоловіками – курцями, мають у 4 рази більше шансів померти від раку легень, ніж ті, що одружені з некурцями. Ті, хто випалюють одну пачку сигарет на день, на 50% частіше потрапляють у лікарню, відсутні на роботі, в школі. Дві пачки сигарет на день подвоюють тривалість відсутності на роботі. 65% чоловіків, що страждають на понижену потенцію є курцями.

Особливої шкоди завдає куріння жіночому організму. Організм жінок більш сприятливий до токсичного впливу тютюну. Абсолютно неприпустиме куріння для вагітних жінок тому, що це в 100 % випадків призводить до ненормального розвитку дитини, появи аномалій, зокрема й генетичних, передчасного переривання вагітності тощо. Величезної шкоди завдає пасивне куріння. Отже, нікотин є однією із найсильніших відомих людині отрут, які впливають на нервову систему. Фізична та психологічна залежність від нікотину розвивається набагато швидше, ніж від алкоголю.

II. Практична частина заняття.

Практичне завдання 1. Відповісти на питання Опитувальника CAGE та виявити наявність або відсутність зловживання алкоголем і оцінити результат.

Опитувальник CAGE – для виявлення зловживання алкоголем:

За кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал.

1. Чи відчували Ви коли-небудь потребу чи необхідність обмежити вживання алкоголю?
2. Чи дратують Вас люди, які критикують Вас за вживання алкоголю?
3. Чи траплялося так, що через випивку Ви відчували сором або докори сумління?

4. Чи бувало так, що вранці після пробудження вашим першим бажанням було випити пива або чогось міцнішого, аби покращити самопочуття?

Оцінка результату опитування

Підрахувати загальну суму балів за позитивні відповіді на поставлені питання. **2 і більше позитивні відповіді** на тест свідчать про зловживання алкоголем.

Практичне завдання 2. Визначити наявність або відсутність ознак хворобливої пристрасті до алкоголю за Р. Хейлманом.

За кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал.

Опитувальник «Ознаки хворобливої пристрасті до алкоголю» за Р. Хейлманом.

1. Постійні думки про алкоголь.

Питання:

- Чи очікуєте Ви на закінчення роботи, щоб випити?
- Чи ловити себе на думці, що чекаєте на закінчення робочого тижня чи якогось свята, коли можна буде «розслабитися», «погуляти»?
- Чи помічаєте, що думка про випивку вривається у Вашу свідомість в невідповідний момент, коли Вам слід думати про щось інше?
- Чи з'являється у Вас потреба «прийняти на душу» в певний період доби?

2. Збільшення толерантності (виносливості) до алкоголю.

Питання:

- Чи змінилася (збільшилася) Ваша мірка алкоголю від якої Ви п'янієте?
- Чи можете ви пити більше, ніж інші і при цьому не п'яніти?
- Чи гордитесь тим, що можете випити більше, ніж інші?

3. Швидке поглинання алкоголю.

Питання:

- Чи випиваєте Ви Вашу чарку залпом чи ділите на частини?
- Чи не траплялося так, що йдучи на гостину Ви вдома приймали певну дозу алкоголю, щоб бути вже «у формі»?

4. Вживання алкоголю на самоті, без компанії.

Питання:

- Чи випиваєте Ви інколи на одинці?
- Чи можете Ви інколи випити, коли інші не п'ють?

5. Вживання алкоголю в якості універсальних ліків.

Питання:

- Чи випиваєте Ви для заспокоєння нервів, зняття стресу?
- Чи виникають думки про випивку, коли Ви маєте певні неприємності, фізичне нездужання?

6. Покупка алкоголю про запас.

Питання:

- Чи чуєте себе спокійніше, коли у Вас є в запасі пляшка алкоголю, вдома чи на роботі (в гаражі, сейфі, туалеті)?

7. Незапланована випивка.

Питання:

- Чи буває так, що Ви йдете кудись випивати, хоча мали намір йти додому?
- Чи випиваєте Ви більше, ніж планували/ мали намір випити спочатку?

8. Випадіння з пам'яті моменту завершення випивки.

Питання:

- Чи бували у Вас випадки, коли Ви не пам'ятали як завершилася вчорашня випивка?
- Чи завжди Ви пам'ятаєте після випивки, де були, з ким пили, що з Вами відбувалося?

Оцінка результату опитування

Підрахувати загальну суму балів за позитивні відповіді на поставлені питання. Якщо **4 і більше позитивних відповіді** на запропоновані твердження, можна говорити про залежність, проте остаточний діагноз ставить лікар – нарколог.

4. **Завдання 3. Проаналізувати назви блоків до питань опитувальника «Ознаки хворобливої пристрасті до алкоголю» за Р. Хейлманом і з'ясувати:** 1) чому кожна із його складових була взята за основу залежності людини від алкоголю? 2) про які риси характеру алкоголь залежної людини свідчить назва блоку до питань?

Заповнити шаблон.

1. Постійні думки про алкоголь.

1) _____

2) _____

2. Збільшення толерантності (виносливості) до алкоголю.

1) _____

2) _____

3. Швидке поглинання алкоголю.

1) _____

2) _____

4. Вживання алкоголю на самоті, без компанії.

1) _____

2)_____

5. Вживання алкоголю в якості універсальних ліків.

1)_____

2)_____

6. Покупка алкоголю про запас.

1)_____

2)_____

7. Незапланована випивка.

1)_____

2)_____

8. Випадіння з пам'яті моменту завершення випивки.

1)_____

2)

Питання за темою

1. На скільки осіб в середньому в середньому кожен п'яниця і алкоголік проявляє деморалізуючий вплив з найближчого оточення?
2. Чим пояснюються окремі аспекти пияцтва і алкоголізму?

На підставі чого виникає у людей тяжіння до алкоголю? Чим характеризується синдром залежності від алкоголю?

3. Що має визначальну роль в розвитку пристрасті до алкоголю?
4. Чи є організація дозвілєвої діяльності профілактикою п'янства і алкоголізму?
5. Який із факторів, що впливають на алкогольне споживання, в останні роки слабшає, а який збільшується?
6. Алкоголізм це... Назвіть ступені простого алкогольного сп'яніння?
7. Що є до клінічним проявом алкоголізму? Чим відрізняються між собою алкоголізм і п'янство?
8. Схарактеризуйте стадії алкоголізму.
9. Чим характеризуються алкогольні психози?
10. Які захворювання розвиваються в людини під дією вживання алкоголю?
11. Які ознаки отруйного впливу сигарет отримує людина при перших спробах викурити сигарету?
12. На які захворювання частіше всього хворіють курці?
13. Викурювання скількох сигарет на день збільшують ризик коронарних захворювань у 12,4 рази?
14. В чому полягає особлива небезпека табакокуріння для жінок?

15. Наведіть статистичні дані, що доводять руйнівну дію сигарет на організм людини.

Рекомендована література

Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.

Допоміжна

1. Габелкова О. Є. Особистісні особливості студентської молоді, схильної до порушення поведінки в сфері здоров'я. Автореф. дис. ... канд. псих. наук зі спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології: ХНПУ імені Каразіна. 2016. – 18 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

Інформаційні ресурси

1. <https://www.udau.edu.ua/ua/departments/viddili/psixologichna-sluzhba-universitetu/kalejdoskop/shkidlivi-zvichki-kurinnya-alkogolizm-narkomaniya.html>.
2. https://stud.com.ua/27468/meditsina/shkidlivi_zvichki