В любой компании есть один или несколько человек, которые, выпивая наравне со всеми, практически не пьянеют. Такой эффект организма на этанол может быть спровоцирован целым рядом причин, но по большей части свидетельствует об опасности быстрого формирования алкоголизма, ведь опьянение сопровождается похмельным синдромом со рвотным рефлексом, благодаря которому токсины выводятся из организма.

## Почему некоторые люди не пьянеют?

Алкогольный напиток любой крепости содержит этилен, воздействующий на центральную нервную систему. У выпившего человека усиливается возбуждение и снимаются психологические ограничения. Первоначально это проявляется повышенным весельем, затем появляется подавленность, а в конце глубокий сон, сходный с наркозом. Такое «отключение» является защитной реакцией ЦНС. Причины длительного отсутствия состояния опьянения:

1. Толерантность к алкоголю. При регулярном употреблении спиртных напитков организм приучается к переработке токсических продуктов распада этанола, так сказать, у человека формируется устойчивость. Такое приобретенное свойство проявляется на II стадии алкоголизма. Оно связано с произошедшими в нервной системе регрессивными изменениями, что достаточно опасно, т. к. свидетельствует о том, что в коре головного мозга погибло большое количество нейронов, и блуждающий нерв перестал передавать сигналы к отвечающим за определенные реакции участкам. Если человек на этом этапе алкогольной зависимости не прекратить злоупотребление спиртными напитками, ему угрожает развитие серьезных осложнений – психозов и комы, спровоцированной передозировкой.
2. Определенная закуска. Есть продукты, тормозящие влияние этанола, поступающего в кровь после всасывания в органах пищеварения, на организм. Скорость этого процесса зависит от качества и объема пищи. Если плотно покушать перед застольем, выпить 2-3 ст. л. растительного масла или закусывать жирными продуктами, опьянение наступит позднее, чем у остальных людей, выпивающих наравне.
3. Генетика. Фермент алкогольдегидрогеназа принимает участие в расщеплении этанола – он окисляет спирты до альдегидов и кетонов. У всех людей количество этого фермента различно, например, у народов севера с рождения его недостаточно, а у жителей южных стран алкогольдегидрогеназа вырабатывается в большом количестве.
4. Стрессовое состояние. Стресс способствует резкому повышению адреналина, вырабатываемого организмом в ответ на угрозы извне. Этот гормон мобилизует все силы организма, включая ферментную систему, расщепляющую алкоголь, поэтому и не наступает опьянение.
5. Окружающая температура. В прохладных условиях происходит сужение кровеносных сосудов и замедление обмена веществ, поэтому человек долго не пьянеет.

На скорость, с которой наступает опьянение, влияют индивидуальные особенности организма человека и ряд внешних факторов:

* наследственность;
* качество и количество закуски;
* скорость употребления алкоголя;
* пол, возраст, вес и рост пьющего.

Если человек часто и помногу пьет, но длительное время не пьянеет, это серьезный повод предпринимать меры, ведь такое состояние говорит о том, что у него не только развилась алкогольная зависимость, но и достигла II стадии.

## В чем опасность отсутствия опьянения

Многих людей, способных пить не пьянея, радует данный фактор. Но на самом деле он несет повышенную опасность для здоровья и даже жизни. Любой спиртной напиток начинает свое воздействие на организм с первого глотка.10–20 % этанола всасывается в кровь желудке, остальное его количество поступает в организм из тонкого кишечника и 12-перстной кишки. Поступивший в кровяное русло спирт действует следующим образом:

1. В короткие сроки разносится током крови ко всем внутренним органам, причем самая большая его концентрация оказывается в кровеносных сосудах головного мозга и печени.
2. Являясь сильнодействующим растворителем, этиловый спирт растворяет тонкую жировую оболочку эритроцитов.
3. Лишенные защитной пленки красные кровяные тельца склеиваются между собой.
4. Образовавшиеся тромбы перекрывают проход мельчайших сосудов, питающих клетки органов, что быстро приводит к их отмиранию.

Особенно опасна такая ситуация для нейронов мозга, ведь у человека, пьющего большие дозы спиртного из-за отсутствия опьянения, быстро отмирает большого их количества и, как следствие, наступлению деградации личности. Кроме этого опасность отсутствия отравления состоит в том, что у человека, выпившего чрезмерную дозу алкоголя, может начаться алкогольная кома и произойти преждевременный летальный исход.

**Как помочь в такой ситуации?**

Чтобы предотвратить необратимые последствия и не дать запойному человеку превратиться в «конченого алкаша» с деградировавшим мозгом, следует немедленно обратиться в хорошую наркологическую клинику. Одним из отличных реабилитационных центров для людей, страдающих зависимостью от алкоголя, является московский РЦ Свобода, в котором с 2007 г. проведены сотни реабилитаций и спасено огромное количество семей и судеб. Обращение в нашу наркологическую клинику всегда анонимно и позволит:

1. Получить бесплатную консультацию по телефону.
2. Вызвать бригаду квалифицированных специалистов с многолетним опытом работы на дом для оказания экстренной реанимационной помощи.
3. Заказать услугу интервенции, психологического мотивационного убеждения алкоголика на стационарное лечение.
4. Получить полный комплекс лечебных процедур, которые подбираются индивидуально для каждого пациента.

**Как пить не пьянея: рекомендации специалистов**

Пить алкоголь оставаясь «в норме» и не испытывая состояния сильного опьянения вполне реально. За несколько часов до того, как будет застолье, следует выпить грамм 100 того же самого алкоголя, который планируется употреблять. Это усилит выработку печенью ферментов, необходимых для разложения этилена. Также можно съесть бутерброд с маслом. Оно обволочет желудок и будет препятствовать всасыванию спиртного. Но стоит помнить, что этот способ ненадежен, т. к. масляная пленка спустя некоторое время рассосется, и выпитый алкоголь разом «ударит» в голову. Но есть ряд правил, придерживаясь которых непосредственно во время застолья, можно сохранить трезвость:

1. Помнить о своей мере алкоголя и не перебарщивать с ним. Если человек, начавший быстро пьянеть, прекращает употреблять спиртное, разрушительное действие этанола прекращается.
2. Не запивать алкоголь газированной водой, т. к. она только ускорит наступление опьянения.
3. Не начинать употреблять спиртное в состоянии усталости или на голодный желудок.
4. Не смешивать спиртное и не пить после крепких напитков слабоалкогольные.
5. Стараться больше двигаться, танцевать и выходить на свежий воздух.

Не следует забывать о том, что много пить и оставаться трезвее других чревато достаточно серьезными последствиями. То, что человек выпивает за столом больше спиртного и не пьянеет, не говорит о том, что на его организм не оказывают пагубного воздействия этиловый спирт и продукты его распада. Оптимальный вариант не пьянеть во время застолья – это употреблять меньше алкогольных напитков. В этом случае и утром не придется ощутить мучительные симптомы похмелья.