

Алкоголь и память

Опубликовано 1.12.2009.

Память является сложным процессом, который предусматривает запоминание, хранение в памяти и извлечение информации из нее. Если какая-нибудь из этих составляющих нарушится, мы не будем способны запоминать. Алкоголь нарушает функцию памяти. Это может каждый заметить после слишком затянувшейся вечеринки. Обильное и продолжительное употребление алкоголя, кроме памяти, влияет также и на другие функции, связанные с обработкой информации – на способность сосредотачиваться и внимательность.

Что такое память?

В повседневном языке память означает способность помнить произошедшие события, но в действительности память – гораздо более сложный комплекс. Процесс памяти начинается с наблюдений, но лишь незначительная часть воспринятой органами чувств информации проходит через фильтр на обработку в кратковременной памяти.

Кратковременную память человека можно сравнить с оперативной памятью компьютера – в ней хранятся только такие дела, которые в тот момент находятся в процессе обработки. Если мы обработаем информацию достаточно, она переходит из рабочей памяти в долговременную память. Для того чтобы помнить дела, мы должны обладать способностью извлекать информацию из долговременной памяти в кратковременную на обработку. Ошибки в процессе функционирования памяти, приводящие к забыванию, могут иметь место в любой фазе работы памяти.

Где находится память?

Гиппокамп является центром памяти мозга и расположен в височной части вблизи ушей. Он повреждается, например, при болезни Альцгеймера, чем объясняется характерное для этой болезни нарушение памяти. Память и ее механизмы, однако, не расположены исключительно в гиппокампе, в процессе памяти участвуют также и другие части мозга. Как было описано выше, память представляет собой сложную систему, на которую влияют многие отдельные функции.

Алкоголь и память

Алкоголь дает расслабленное и хорошее самочувствие. К сожалению, и головной мозг переключается на холостой ход и не работает так быстро и эффективно, как в трезвом состоянии. Уже один «хороший пьяный» вечер может вызвать нарушение памяти, а в наихудшем случае даже целиком стереть весь вечер из памяти. Таким образом, алкоголь может серьезно нарушить работу мозга даже при разовом употреблении.

От действия алкоголя особенно страдает кратковременная память. Обычно речь идет не о том, что события предыдущего «веселого» вечера вообще не удастся воспроизвести, а об ущербе, который был нанесен в этот вечер для запоминания последующих дел – на следующий день в состоянии похмелья процесс запоминания происходит слабее, чем в трезвом состоянии, а сосредоточивание и направление внимания также затруднены.

Обильные возлияния вызывают не только разовые нарушения памяти, но и структурные изменения в мозге, поскольку в таких случаях происходит разрушение его клеток. Примерно у половины больших любителей алкоголя можно наблюдать проблемы с памятью и, например, трудности с освоением нового, а основные симптомы уровня деменции встречаются у 1/10 потребителей больших доз. Следует помнить, что даже при разовом употреблении алкоголя граница риска начинается сразу за чертой полезной дневной дозы!

Первичная алкогольная деменция, умственное (когнитивное) ослабление от вредного действия алкоголя является довольно спорным диагнозом, так как прямое действие алкоголя на возникновение деменции не может быть достоверно доказано. Однако известно, что чем дольше продолжается

обильное употребление алкоголя, тем больше изменений происходит в мозге и тем труднее осуществляется восстановление.

Под алкогольной деменцией подразумеваются симптомы, к которым относятся ослабление кратковременной памяти, изменения личности, ослабление социальных способностей и трудоспособности, а также снижение душевных функций. Типичными являются также изменения движений: перемежающаяся хромота, трудности с балансом и дрожание рук. Важным критерием при всех болезнях памяти является изменение функциональности.

Алкоголь также увеличивает и другие факторы риска, которые в свою очередь вызывают симптомы уровня деменции. С обильным употреблением алкоголя часто связаны, например, нарушения кровообращения в мозге, травмы мозга, вызванные несчастными случаями и состояния дефицита витаминов, вызванные тощей диетой. Известны многие болезни, вызванные алкоголем и влияющие на память. Из них можно назвать синдром Корсакова, болезнь Вернике и болезнь Маркиафавы-Бигнами.

Здоровый для мозга образ жизни

Наибольшему риску повреждения подвержен мозг молодежи, поскольку в молодом возрасте развитие мозга еще не закончилось. Влияние алкоголя на мозг и развитие алкогольной деменции совершенно не смотрят на возраст. Алкогольной деменцией могут страдать даже тридцатилетние люди, если в молодости они достаточно часто прикладывались к бутылке.

С обильным употреблением алкоголя часто связаны и другие вредные привычки. Особо важно обращать на них внимание в возрасте средних лет, так как здоровый для мозга образ жизни защищает память до глубокой старости. Обильное употребление алкоголя, курение, лишний вес и отсутствие физкультурных занятий в значительной мере увеличивают риск нарушений памяти в пожилом возрасте. Чем вреднее привычки и чем дольше они продолжаются, тем вероятнее последствия в виде ослабления памяти.

Хорошей новостью является то, что изменения в мозге, вызванные алкоголем, могут быть скорректированы, если человек бросит пить. Мозг является хорошо приспособляющимся органом и может довольно хорошо восстановиться даже после жестокого с ним обращения. Даже несколько трезвых недель способны освежить мышление и память, поэтому всегда стоит задуматься и изменить нездоровый образ жизни!

Heidi Härmä (Хейди Хярмя)
планировщик проекта
Muistiliitto ry

Дополнительная информация: ►

О памяти: www.muistiliitto.fi и www.terveyskirjasto.fi (Mitä muisti on?)
[О влиянии алкоголя на мозг](#)

Источники:

Health Behaviors From Early to Late Midlife as Predictors of Cognitive Function. American Journal of Epidemiology 2009;170:428-437.

Pieninkeroinen, Rapeli 2006: Päihteet ja kognitiivinen suoriutuminen. Teoksessa: Muistihäiriöt ja dementia. Duodecim.

Salaspuro, Kiiänmaa, Seppä, Ahlström 2003: Päihdelääketiede. Duodecim.

link

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/substance-use-and-health->

