

АРХИ, СОГТУУРУУЛАХ ТӨРЛИЙН УНДАА

Дэлхийд бүртгэгдэж байгаа зүрх судасны өвчин, улаан хоолой болон элэгний хорт хавдар, элэгний хатуурал, осол гэмтэл, гэмт хэргийн нэлээдгүй хувь нь архины хэрэглээтэй холбоотой байдаг. Сүүлийн жилүүдэд архины хэрэглээ дэлхийн хэмжээнд, ялангуяа хөгжиж буй орнуудад нэмэгдэж байна. Архи, спиртийн төрлийн ундаа хүний уураг тархи сэтгэцийг мансууруулах үйлчилгээтэй донтуулагч бүтээгдэхүүн бөгөөд удаан хугацаагаар хэрэглээд байвал архийг хэрэглэхгүйгээр байж чадахгүй байдалд хүрэх буюу архины хараат байдалд ордог. Архи, согтууруулах ундааны буруу хэрэглээ нь өөрийгөө хянах чадварыг алдагдуулж санамсаргүй гэмтэл бэртэл, зуурдын үхлийн томоохон шалтгаан болгодог. Эхний хундага уухад таны тархинд гарсан химийн бодисын өөрчлөлтөөр танд амарсан мэт тааламжтай мэдрэмж үүссэн мэт санагдана. Ихэнх хүмүүст анх архи уугаад өөртөө итгэлтэй болох санаа зовох байдал буурдаг байна. Учир нь тархинд бидний санаа зовоодог хэсгийг дарангуйлж эхэлсэнтэй холбоотой. Гэвч хүн их уух тусам тархинд гарах өөрчлөлт төдий чинээ их гарна. Архи эхний мөчид эерэг мэдрэмж төрдөгч, архины тун хэмжээ нэмэгдсэнээр сайхан мэдрэмжээс илүүтэй сөрөг сэтгэл хөдлөлийн хариу улам гардаг байна. Архи таныг улам догшин болгох буюу илүү ууртай, догшин ширүүн авиртай болж, сэтгэл санаа тогтворгүй болох сэтгэл гутралд илүү ордог байна. “Би архичин биш, би бараг уудаггүй хааяа нэг уудаг. Нэг уучихаараа л давраад олон хоногоор ууж, шараа тайлдаг.” “Би яахаа алдсан хүн биш, хүмүүстэй нийлж ууддаггүй гэртээ ганцаараа л уудаг” гэж ярихыг нэлээд хүнээс сонсдог. Тэгвэл дээрхи 2 тохиолдол нь архины хараат байдалд орсныг илтгэдэг үзүүлэлтүүд болдог байна. Шартдаг, шараа архиар тайлдаг бол архинд донтох өвчний дунд үед хүрсэн гэсэн үг.

АРХИНЫ ЗОХИСТОЙ ХЭМЖЭЭ, СТАНДАРТ ХЭРЭГЛЭЭ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Энэ нь ямар нэгэн өвчин эмгэггүй, эрүүл насанд хүрсэн хүн архи, согтууруулах ундааг 24 цагийн дотор хэрэглэж болох дээд хэмжээ юм. Учир нь эрүүл, насанд хүрсэн хүний элэг 1 цагийн дотор 10 гр спиртийг цэвэршүүлэн, хоргүйжүүлж, энэ нь 10-12 цагийн дараа гүйцэд биеэс бүрэн гадагшилдаг байна. Тэгвэл бид стандарт буюу аюулгүйн хэрэглээний хэмжээг үргэлж давуулан биелүүлж байдаг. Жишээ нь: Та дотны 1 найзтайгаа 1 шил /0.5литр/ цагаан архийг 2 цагийн дотор хувааж уужээ. Тэгвэл 2 хүн 10 хоногийнхоо хэрэгцээг нэг дор ууж, биеэ хордуулж байна гэсэн үг. Архины зохистой хэрэглээ буюу стандарт хэмжээ нь архи согтууруулах ундааны спиртын агууламжаас хамаарч хэмжээ нь өөр өөр байдаг. Стандарт уултын хэмжээ нь 1 удаад буюу 24 цаг дотор ууж хэрэглэхэд аюулгүй хэмжээ гэдгийг дахин сануулья. Та найз нөхөд, ах дүүстэйгээ сархад зооглох болбол архи согтууруулах ундааныхаа төрлийг сонгон зохистой хэмжээгээр 1 л удаа захиалга хийж бага багаар шимэн таалан хэрэглэх нь хамгийн зөв зохистой, аюулгүй хэмжээ гэдгийг санаарай. Та дээрхи зохистой уулт буюу стандарт хэмжээг хэтрүүлэн хэрэглэсний улмаас олон эрхтэн системийн хэвийн үйл ажиллагаа алдагдаж 60 гаруй эмгэг өөрчлөлтүүдийг бий болгоно.

АРХИ, ТАНЫ БИЕ ЭРҮҮЛ МЭНДЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Элэг 100гр архийг хэвийн болгож задлахад 1 цагийн хугацаа зарцуулдаг бол эргэж хэвийн байдалд ороход хэдэн өдөр зарцуулагддаг байна. Архи маш богино хугацаанд судасны ханаар нэвчиж цусанд ордог. Бага хэмжээний хэсэг нь хэлээр,

20% нь ходоод, нарийн гэдэсний ханаар нэвчиж цусанд орно. Цусанд орсон архи биеэс гадагшлахын өмнө биеийн бүх эд эсээр тархаж, 5% нь амьсгалын зам, шээсээр ялгарч, үлдсэн 95% нь элгэнд исэлдэн зарбон диоксид, ус болж задардаг байна. Цусны этилийн спиртийн түвшин нь цусанд агуулагдах спиртийн хувийг илэрхийлдэг. Олон улсд архи, согтууруулах ундаа хэрэглэсэн эсэхийг хуулийн дагуу тогтооход цусан дахь этилийн спиртийн түвшинг ашигладаг байна. Цусан дахь этилийн спиртийн түвшин өндөр байх нь хүний биед маш хортой. Цусан дахь этилийн спиртээс хамаарч хүний биед дараахи нөлөөг үзүүлнэ. 0.02-0.03% байхад хүний булчин үл ялиг суларч, мэдрэхүй сулрах ба бага зэрэг сэтгэл хөдөлж, хуурамч баяр, хөөрлийн мэдрэмж төрнө. 0.06% нь оюун ухаан сэрэх чадвар илэрхий буурч, бие махбодийн зарим зохицуулга алдагдана. Хөл гуйвах, хэл яриа ээдрэн, тультраадна. 0.1% нь эрүүл сэтгэх чадвар эрс муудсан байна. Хариуцлагатай шийдвэр гаргаж чадахгүй болно. 0.12% нь нүдний хараа муудаж бүрэлзэх, үг яриа тодорхой бус болж, огиудас хүрнэ. 0.15% нь ааш зан хувирч, янз бүрийн авир гаргана. Сэргээхэд хэцүү болно. 0.30% хагас ухаан алдалтын байдалтай байна. Эсвэл бүр гүн нойрссон байна. 0.30% аас дээш болсон үед сэргэж чадахгүй, гүн комийн байдалд орно. Нас барах аюул ихтэй. Цусан дахь архи, согтууруулах ундааны хэмжээг этилийн спиртийн түвшингээр хэмждэг. Энэ нь цусан дахь архи, согтууруулах бодисын хувь хэмжээ юм. Үүнийг цусны эзэлхүүнд этилийн спиртийн эзэлж буй хэмжээгээр харьцуулан гаргадаг. Ихэнх тохиолдолд жолоо барьж яваа хүний цусан дахь этилийн спирт 0.1% түүнээс дээш байвал архи хэрэглэсэн байна гэж үзнэ. Зөвхөн 84.9 грамм дарс уухад л цусанд согтууруулах бодис илэрдэг. Этилийн спиртийн хувь Согтууруулах ундааны хэмжээ 2 цагийн дараа 0.05 28.3-56.6 гр дарс эсвэл 1-2 лааз пиво 0.1 84.9-113 гр дарс эсвэл 3-4 лааз пиво 0.2 140-169 гр дарс эсвэл 5-6 лааз пиво 0.3 198-226 гр дарс эсвэл 7-8 лааз пиво 0.4 254 -283 гр дарс эсвэл 9-10 лааз пиво Архи, согтууруулах ундаа нь ходоод, нарийн гэдэснээс цусанд шингэнэ. Хэрэглэснээс 35-45 минутын дараагаар цусанд хамгийн их хэмжээнд хүрнэ. Хүний биед архи задрах, хоргүйжих, биеэс ялгарах бүх процесс нь эсийн түвшинд, ферментийн нөлөөгөөр явагдана. Согтууруулах ундааны хордуулах үйлчилгээ нь элэгний эсийн бодисын солилцооноос хамаардаг. Ацетальдегид нь алкогольдегидрогеназа АДГ, альдегиддигидрогеаза АлДГ гэсэн 2 ферментийн нөлөөгөөр исэлдэн задарч хоргүйжнэ. Архи согтууруулах ундааг олон дах ин хэрэглэснээс АлДГ ферментийн нөөц шавхагдаж эсэд агццлагдах ацетальдегидийн хэмжээг аажмаар ихэсгэдэг зүй тогтолтой. Архи үйлдвэрлэлийн явцад этилийн спиртээс гадна хэд хэдэн хортой нэгдлүүд үүсдэг. Үүнд: Цууны альдегид нь элэг, бөөрөнд цууны хүчил болж исэлдэн элэг хатуурах, судас нарийсгах, мэдрэлийн эсийн үйл ажиллагааг алдагдуулна. Шоргоолжны хүчлийн этилийн эфир нь нүд хамрын салт бүрхэвчийг цочрооно. Цууны хүчлийн изоамилийн эфир нь бие халуу оргиулж зүрхний цохилтыг түргэсгэх, чирүүлэх, бөөлжис цутгах зэрэг хурц хордлого үүсгэнэ. Архи хэрэглэснээр элэгний эсүүд гэмтэж устан оронд нь жижиг хөндийнүүд үүсч өөх, тос хуримтлагдан элэгний өөхжилт бий болгож, архины задаргаанаас үүсдэг маш хортой Ацетилальдегид гэх бодис биед ихээр үүсч, хуримтлагдан элгийг маш ихээр гэмтээдэг байна. Өөхөлсөн элэг нь яваандаа архинаас үүссэн элэгний үрэвсэл болон хатууралд /цирроз/ хүргэнэ. Ингэснээр соривжилтын эдүүд үүссэнээр цус элгээр чөлөөтэй дамжихад саад болох учраас цус бүрэн шүүгдэж чаддаггүй. Хорт бодисууд биед хуримтлагдан биеийн хордуулна. Архийг удаан хугацаагаар хэтрүүлэн хэрэглэх нь хорт болон хоргүй хавдар үүсэх нөхцлийг бүрдүүлдэг. Мөн

архи зүрхийг сонгомолгоор шууд гэмтээдэг тул зүрхний булчингийн эсийн бүтэц бүрэлдэхүүн өөрчлөгддөг. Мөн цусны даралтыг ихэсгэж, цус бүлэгнэлтийг нэмэгдүүлж зүрхний агшилтын тоог олшруулна. Зүрхийг өөрийг нь тэжээгч титэм судасны үрэвсэлд хүргэнэ. Улмаар зүрхний үйл ажиллагааны дутагдал, зүрхний шигдээс зэрэг үүснэ. Цусан дахь өөх тосны хэмжээг ихэсгэснээр судас хатууран улмаар зүрхний өвчин үүсэх болон цус харвалтад хүргэнэ. Өчүүхэн бага хэмжээний архи уусан ч мэдрэлийн сэрэл саатлын процессын тэнцэрт байдал алдагдаж бие махбодын бүх зохицуулга алдагдана. Архи нь хүний ой тогтоолт, сэтгэн бодох чадварт сөргөөр нөлөөлнө. Архаг архичдын тархины эд эсүүд ихээр гэмтсэнээс эрт тэнэгрэх шинж илэрдэг. Сэтгэл санаа тогтворгүй болж, уцаартай болж, сэтгэлээр унах, гутрах, ганцаардах, хий юм үзэх, хий юм сонсох, харгис түрэмгий зантай болох зэрэг шинжүүд гарна. Хоол боловсруулах замын эрхтнүүдийн үйл ажиллагаа хямарч, микроэлемент, амин дэм гэдэсний ханаар шимэгдэх нь буурч бие махбод амин дэм, эрдэс бодисын дутагдалд ордог. Хүний биед хордлогын шинж нь согтолтоор илэрдэг. Мөн архины давтамжит хэрэглээ нь архитай сэтгэл зүйн болон бие махбодийн хамаарлыг бий болгодог. Сэтгэцийн хамаарал нь архийг дахин хэрэглэх хүсэлтэй, архинд дурлах, түүнд дасах зуршлаар илэрнэ. Бие махбодийн хамаарал нь архины архаг хордлого болж, хоол унднаас татгалзаж, зөвхөн архиар хооллох хуурамч хэрэглээ давамгайлах шинжээр илэрнэ. Архи, согтууруулах ундаа нь сэтгэцийг дарангуйлагч, өвдөлтийг намдаах, түр зуур судас өргөсгөх, мөнүүруулах, таргалуулах үйлчилгээ бүхий хоосон илчлэг бүхий бодис юм. Спирт нь хүний мэдрэлийн эсүүдийг тэтгэгч В,С аминдэмийг устган биед дутагдлыг үүсгэдэг. Архи нь богино болоод урт хугацаанд нөлөөлөл үзүүлдэг.

БОГИНО ХУГАЦААНД: Архины цочмог хордлого буюу согтолт Сэргэлэн цовоо баяр баясгалантай Аливаад эерэг, өөдрөгөөр хандана Үг дуу олширно Анхаарал сарниж, бодол өнгөц болно. Дунд зэргийн согтолт Сэтгэл тавгүйтэн, уурлаж бухимдана Бусдад гомдоно, гомдоллоно Өөртөө шүүмжлэлтэй хандах хандлага буурч, өөрийгөө магтана Тэнцвэр алдан гуйвна Огиж бөөлжинэ Үг яриа удааширна, хэл ээдэрч, орооцолдоно. Хүнд зэргийн согтолт Ухамсарт ухаанаа алдана Үг яриа, үйлдэл хөдөлгөөн удааширч, цөөрнө Юм санахгүй 4 мөчний булчин суларна

УРТ ХУГАЦААНД:

АРХИНЫ АРХАГ ХОРДЛОГО БУЮУ АРХИНД ДОНТОХ ЭМГЭГ

Энэ нь 3 үе шаттайгаар явагдана. Эхний үе шат Архидах шалтаг эрнэ. Янз бүрийн үйл явдлыг далимдуулан ууна. Архи даах чадвар ихэснэ Өөрийгөө бүрэн захирах чадвартай байна Үе үе эсвэл өдөр бүр согтотлоо ууна Сэтгэл хөөрсөн согтолтын байдал голлоно Голдуу хамт олон, найз нөхөдтөйгөө нийлж архидана Дунд шат Шарталтаа тайлна Архи даах чадвар дээд хэмжээнд хүрнэ Өөрийгөө хянах чадвар суларна Өдөр болгон уух нь донтох хэлбэрт шилжинэ Бухимдана Хулгай хийх, гэрийнхээ юмыг зарах Архины солиорол хааяа илэрнэ Сүүлийн шат Шарталтаа тайлна, дотдоо хөтлөгдөн ууж согтуурна Архи даах чадвар буурна Өөрийгөө захирах чадваргүй болно Уух архины хэмжээнд тавих хяналтаа алдана Нойрмог байдалтай Бүтэн ойгүйдэл илэрнэ Архины солиорол илэрч, шарталт дээд хэмжээнд хүрнэ. Архины хэрэглээний хамааралтай хүнд доорхи өвчлөл байвал архи таны эрүүл мэндэд аль хэдийн нөлөөлсөн гэж үзээрэй. Ходоод, нойр булчирхай өвдөх Хоолонд дургүй болох Гүйлгэх Зүрхний цохилт олшрох, зүрхний хэм алдах Зүрх

чичрэх Зүрхээр өвдөх Даралт ихсэх Зүрх өөхлөх Ходоод, улаан хоолойноос цус алдах Бөөр, давсагны үрэвсэл Хавдар Архи хэрэглэж эхлэх нас эрт байх тусмаа архинд донтох магадлал нэмэгддэг. Орчин үед архийг их тунгаар байн байн уухад архинд донтох эмгэг хурдан үүсч байна.

ШАРТАХ ХАМ ШИНЖ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Архинд донтох эмгэгийн дунд шатанд үүснэ. Архи уугаад гарах үед архи дахин үгүйлэгдэж бие махбод хямарч төрөл бүрийн шинж тэмдэг гар хуруу салагнах, хэл чичирхийлэх, нүүр, зовхины арьс татвагнах, ам цангах, хүйтэн хөлс цутгах, дотор эвгүйрэх, хий огиулах, хоолонд дургүй болох, толгой өвдөх, нойр хямарч, нойргүйдэх, зүрх дэлсэх, цусны даралт ихсэх, сэтгэл тавгүй болох, шалтгаангүй сэтгэл түгших, шөнө нүдэнд хий юм үзэгдэх, унаж татах зэрэг зовиур шалтгаанууд илэрнэ. Үгүйлэгдээд байгаа архийг хэрэглэхэд дээрхи шинжүүд арилж шар тайдлагдлаа гэж үздэг. Шартах хам шинжийн хамгийн хүнд хэлбэрийг архины цагаан солио гэдэг. Архийг хэтрүүлэн хэрэглэх нь тархины сая сая эсийг гэмтээдэг. Биеийн бусад эсүүдтэй харьцуулахад тархины эс эргэж сэргэх боломжгүй байдаг. Та өөрийн архины хэрэглээний түвшинг энд дарж үнэлэж үзээрэй. Та сэтгэл тавгүй архи уумаар байгаа үедээ дараахи аргуудаас хэрэглээд үзээрэй: Өнөөдөр л уухгүй гэж хойшлуул Дотны таньд тусалж чадах, таныг ойлгодог хэн нэгэнтэй ярилц Амьсгалын дасгал хий, өөрийгөө амраа Өөр ямар нэгэн зүйл дасгал хөдөлгөөн, биений хүчний ажил хий Муу бүхэн муу зүйл биш байдаг. Азгүйтэл, бүтэлгүйтэл мэт байдаг асуудал заримдаа таныг үүнээс ч дор хүнд хэцүү асуудлаас аварч байж болох талтайг тунгаан бод. Та архи ууснаар гэр бүл, ойр дотны хүмүүсээ үргэлжийн сэтгэлийн зовлог, сэтгэл санааны хямралд оруулж байдаг гэдгийг санаарай.