


# АЛКОГОЛЬ

ПРИЧИНА МНОГИХ БЕД





Напитки, содержащие этанол (этиловый спирт, алкоголь), являются одним из наиболее древних токсических веществ, используемых людьми в целях изменения собственного психического состояния.

Установлено, что регулярное, длительное (от нескольких месяцев до 1-2 лет) употребление алкоголя, создающего его концентрацию в крови в пределах 0,3-3,0 г/л (от 1 банки пива в сутки), приводит к развитию синдрома зависимости от алкоголя.

Употребление алкоголя стало массовым явлением, даже обычаем. В нашем обществе распространено снисходительное отношение к частому употреблению спиртного. Пьют «для храбрости», без повода и по любому поводу. При этом никто не задумывается о губительном воздействии на организм чрезмерного или частого употребления алкоголя.

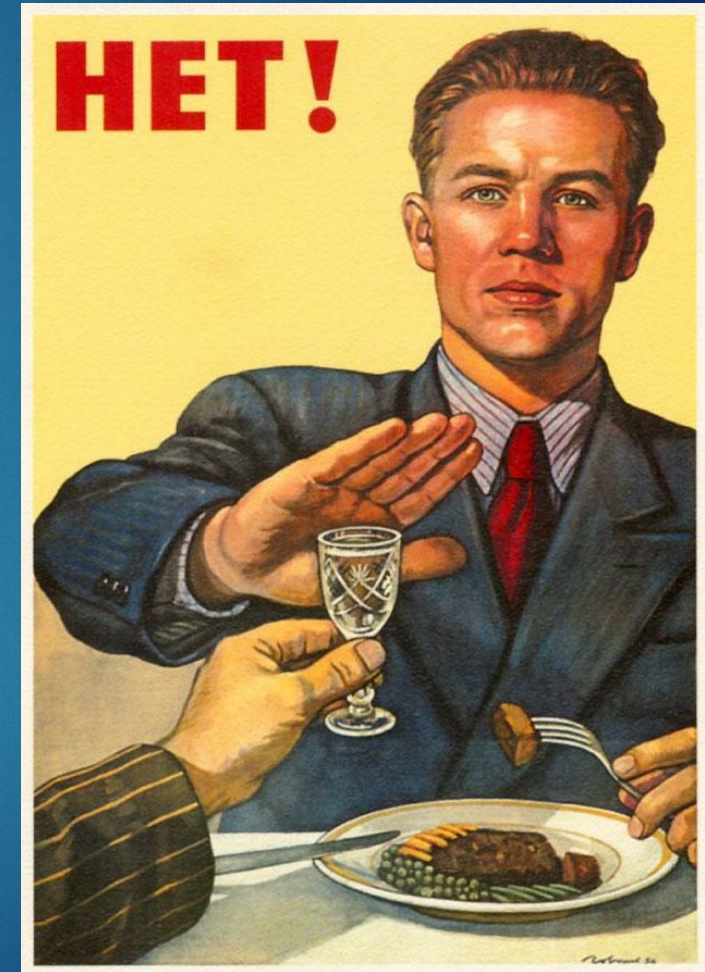
По определению Всемирной организации здравоохранения, алкоголь - это опьяняющее наркотическое средство, формирующее зависимость и связанное с риском заболеваний, травм и смерти.

Благодаря хорошей растворимости алкоголь быстро проникает в кровь и внутрь клеток головного мозга, вызывая опьянение, нарушения в психике и работе мозга, регулирующих деятельность всех систем организма.



## Последствия чрезмерного употребления алкоголя:

- ▶ Алкоголизм;
- ▶ Болезни сердца и сосудов;
- ▶ Рак органов пищеварения;
- ▶ Цирроз печени;
- ▶ Сокращение жизни на 10-15 лет;
- ▶ Рождение мертвых и ослабленных детей;
- ▶ Снижение производительности труда;
- ▶ Травмы, несчастные случаи;
- ▶ 1/3 дорожных происшествий;
- ▶ Самоубийства;
- ▶ Распад семьи;
- ▶ Психические расстройства.




Одно из самых грозных медико-социальных последствий употребления алкоголя - алкогольная болезнь (алкоголизм).

Основные симптомы алкогольной болезни:

- ▶ потеря контроля над количеством выпитого;
- ▶ формирование патологического психического влечения - пить еще и еще вопреки рассудку, несмотря ни на что;
- ▶ появление стойкого похмельного синдрома и как следствие его - запойных форм пьянства.





Доказано, что алкогольная болезнь поражает все жизненно важные органы, приводит к развитию дефицита витаминов группы В (никотиновой и фолиевой кислот) и витамина С, а также минеральных веществ, таких как цинк и магний. Последнее связано с ухудшением их всасывания в кишечнике в связи с воздействием алкоголя.

Алкоголь коварен. Болезнь подкрадывается исподволь, а затем накрывает человека с головой, поражая личность и даже приводя к полной деградации.

Конечно, полный отказ от алкоголя в нашей жизни нереален, но каждый должен знать о последствиях и учиться культуре питья. А потому задумайтесь: сколько и почему вы пьете; возникают ли у вас проблемы со здоровьем из-за алкоголя.

При употреблении более 2-х порций алкоголя – 40-50 г водки (1 порция содержит около 10 г чистого алкоголя) - теряется способность организма к выработке ферментов, которые расщепляют алкоголь.

Поэтому не следует употреблять более 2 порций в день (40-50 г водки). Более высокие дозы чрезвычайно вредны для организма.

## Рекомендации для уменьшения риска развития алкоголизма:

- ▶ воздерживайтесь от чрезмерного употребления спиртного;
- ▶ не превращайте прием алкоголя в единственный и обязательный атрибут встречи с друзьями;
- ▶ не употребляйте алкоголь для придания уверенности в себе;
- ▶ не употребляйте спиртного для преодоления бессонницы.

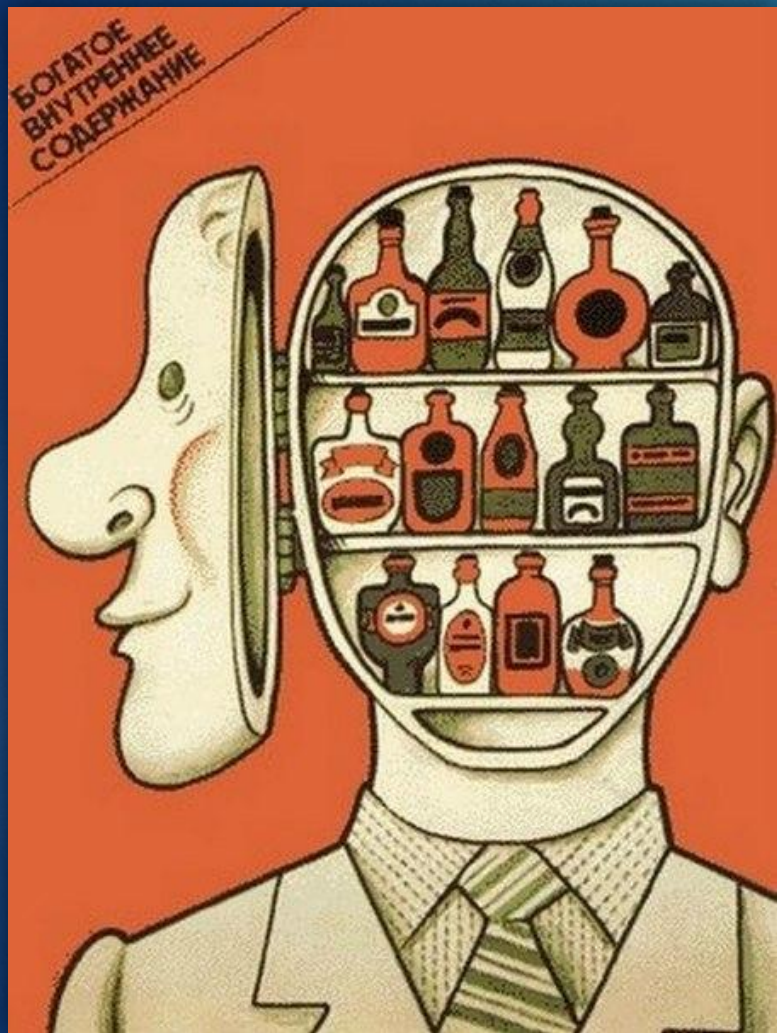
## Нельзя употреблять алкоголь:

- ▶ имеющим тяжёлые заболевания печени, сердечно-сосудистой системы, психические заболевания;
- ▶ принимающим снотворные, седативные препараты и антидепрессанты;
- ▶ управляющим механизмами, транспортными средствами;
- ▶ беременным и кормящим грудью женщинам.

Алкоголь это яд, все это знают, но не пьют его только очень не многие трезвенники, да и то на абсолютно не пьющих людей смотрят как на чудаков, когда они в праздник или просто в душевной компании, где решили распить бутылочку для настроения, отказываются выпивать. Такая традиция сложилась в нашей стране, что мы выпиваем по любому поводу, и как правило, никто не задумывается о влиянии алкоголя на организм, считая, что если они выпивают не очень часто и умеренно, опасность, которую содержит в себе алкоголь их не касается, однако мало кто знает, что безопасных доз алкоголя не бывает.







Помните:

- ▶ Употребление алкоголя может вызвать такую же сильную зависимость, как и употребление наркотиков;
- ▶ Ни один человек, страдающий алкогольной зависимостью, не желал этого сознательно;
- ▶ Алкогольная зависимость возникает незаметно;
- ▶ Регулярный прием даже небольших доз алкоголя (от 1 банки пива в сутки) может вызвать алкогольную зависимость.

Самое главное – нужно научиться контролировать себя и говорить «нет» когда это требуется.

## Алкоголизм в России в 2015 году

возраст (Россия)



Ягуар

Шампанское

Пиво

Водка

Коньяк

# Литература и источники:

<https://admregion.ru/news/282093/> - «Алкоголизм – причина многих бед».