

**ВЛИЯНИЕ  
АЛКОГОЛЯ НА  
ЖЕНСКИЙ  
ОРГАНИЗМ**

- ▣ **Алкоголь по-разному влияет на женщин и мужчин – это обусловлено особенностями физиологии. Женщине нужна намного меньшая доза крепких напитков для опьянения и намного больше времени для восстановления организма. Причиной таких отличий является то, что в женском теле содержится меньше жидкости, чем в мужском. Поэтому концентрация алкоголя в крови после одного бокала пива у женщин будет выше, чем у мужчин. Кроме того, генетически большинство из них не приспособлено к употреблению большого количества спиртного. Поэтому важно знать, как влияет этиловый спирт на женский организм, и какие могут быть последствия после употребления содержащих его напитков.**

# Как алкоголь влияет на женский организм

- Мужчины и женщины отличаются физиологически, поэтому не удивительно, что алкоголь действует на них по-разному. Во-первых, среднестатистические женщины имеют более деликатное телосложение и меньше весят. Поэтому допустимая норма алкоголя у женщин значительно ниже. Во-вторых, в женском организме больше жировых тканей и меньше жидкости. То есть, после всасывания этанола, основы любых горячительных напитков, его концентрация в крови будет на порядок выше. За счет жировых тканей этанол будет выводиться больше времени, поскольку в жировой ткани замедленный обмен веществ. В-третьих, женская печень не способна вырабатывать много дегидрогеназы, фермента, который принимает участие в расщеплении молекул этанола. Желудок женщин также не может усиленно синтезировать расцепляющие этанол ферменты – альдегиддегидрогеназы, поэтому в женском организме замедляется обмен веществ.

- - Алкоголь ухудшает состояние кожи – он обезвоживает ткани и лишает кожу витаминов и питательных веществ. Поэтому кожа становится вялой, сухой, быстро стареет и теряет естественный цвет. Также под влиянием этанола ослабляются защитные и восстановительные функции эпидермиса.
- 
- - Возможна большая прибавка в весе, поскольку алкоголь калорийный.
- 
- - После употребления спиртного нарушается режим сна. Женщины, которые страдают от алкоголизма, ночью часто просыпаются, их сон тревожный и чуткий. Под влиянием этанола сокращается фаза быстрого сна, это становится причиной плохих сновидений и усталости организма.
- - Алкоголь угнетает центральную нервную систему. У женщин после употребления алкоголя значительно чаще наблюдается забывание произошедшего.

- ❑ Женщинам, которые думают о беременности, стоит отказаться от выпивки. Даже небольшая доза этанола сильно уменьшает шансы зачать ребенка. Кроме того, алкоголь может привести к бесплодию. Когда беременная женщина пьет, спирт попадает через плаценту к плоду и отравляет его, поэтому возрастает риск выкидыша и рождения нездорового ребенка.
- ❑ Злоупотребление алкоголем повышает риск онкологических заболеваний печени, кишечника, пищевода, гортани.

# Вред алкоголя для женщин

- - алкоголь способствует болезням печени, ведь спирт разрушает структуру клеток женщины, употребляющие часто, более подвержены таким болезням;
- - женщины чаще страдают от повреждений головного мозга, причиненных влиянием алкоголя; под длительным действием алкоголя снижается эффективность работы мозга и уменьшается его объем;
- - даже после небольшой дозы содержащих спирт напитков увеличивается артериальное давление, а при регулярном питье развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы;
- - этанол нарушает обмен микроэлементов в клетках, особенно кальция, поэтому у женщин, употребляющих алкоголь, повышается риск переломов, трещин и заболеваний суставов и скелета;
- - прием спиртного негативно влияет на работу органов пищеварения; поскольку часть алкоголя всасывается в желудке, изменяется его микрофлора и повреждается его слизистая оболочка, что может вызвать панкреатит, боль в желудке и другие проблемы.
- 
- Кроме того, женщины, которые употребляют более 7 напитков в неделю, находятся в зоне повышенного риска дорожно-транспортных происшествий, а также инсульта, травм и суицида.
- 
- С возрастом вредное влияние алкоголя на женский организм только усиливается, ведь спирт из него выводится медленнее, то есть, чем старше женщина, тем чувствительнее организм к негативным последствиям употребления алкоголя.

# Женский алкоголизм

- Женский организм более уязвим к действию алкоголя, поэтому женщины чаще страдают от алкогольной зависимости. Кроме того, женщины более склонны выпивать для того, чтобы вылечиться от депрессии, стресса, избавиться от тревоги и справиться с эмоциональными трудностями. Поэтому для женщин очень важно контролировать количество употребляемого алкоголя, чтобы не стать зависимыми.
- Женский алкоголизм является одной из самых трудных проблем, поскольку женская зависимость отличается от мужской, а женский тип алкоголизма начали исследовать не так давно. Хотя женщины чаще обращаются за помощью к специалистам, лечение этой проблемы является более трудным, женщинам от зависимости избавиться тяжелее, чем мужчинам.
- Согласно статистике, алкоголизмом больше страдают молодые женщины, но болезнь длительнее среди женщин среднего возраста.

□