

10 аргументов, чтобы  
прекратить  
потребление алкоголя

---



Существует распространённое заблуждение, что употребление алкоголя можно контролировать. Однако это заблуждение. Человек, употребляющий алкоголь в принципе, не может контролировать этот процесс.  
Причины отказа от алкоголя:

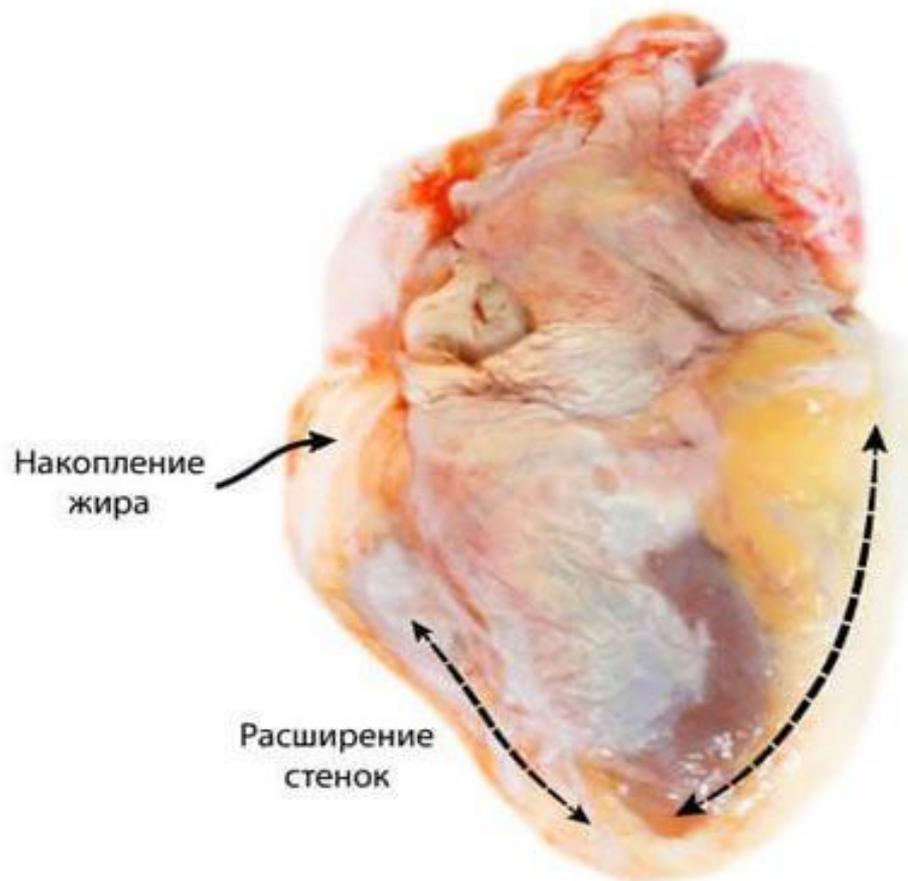
### Удар по сердечно-сосудистой системе

- *Алкоголь способствует закупорке сосудов и это приводит к формированию аневризм (дефект стенки сосуда, вздутие которое рвется под давлением крови и кровь поступает в вещество мозга, так образуется геморрагический инсульт. Смертность от геморрагического инсульта составляет 70-80%, тех кто выживает трудно назвать людьми - это растения, не способные к познавательным функциям и самообслуживанию) - вред алкоголя для мозга*

Сердце человека  
в норме



Алкогольное  
поражение сердца



## Затуманенный рассудок.

- *Алкоголь не зря считается разновидностью наркотических веществ: спиртные напитки оказывают на психику эйфорическое воздействие, продолжительность которого составляет от часа до полутора. Вскоре после этого человек впадает в депрессивное состояние, сопровождающееся агрессией и приступами панического страха.*



# Уничтожение клеток мозга.

- *Патологическое состояние, возникающее вследствие воздействия этанола на центральную нервную систему. Общее действие алкоголя характеризуется угнетением функции центральной нервной системы (ЦНС), а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов ЦНС. В процессе алкогольного опьянения угнетается не только функция коры головного мозга, но и подкорковых структур (мозжечок, базальные ядра, ствол мозга). Различают три степени алкогольного опьянения: легкую, среднюю и тяжёлую, которые характеризуются прогрессирующим нарастанием психических и неврологических симптомов, вызванных токсическим и психоактивным действием этанола.*



**Алкоголь и Мозг**

## Развитие хронических болезней.

- Медики приравнивают действие алкоголя к медленному яду: продукты распада спирта разрушают организм в прямом смысле слова. Человек, регулярно употребляющий спиртное, со временем все чаще начинает ощущать недомогание, его умственная и физическая активность заметно снижаются, на смену им приходит апатия. Длительная алкогольная зависимость – залог развития таких опасных хронических болезней, как панкреатит, рак поджелудочной железы, цирроз, инфаркта миокарда.

## Плохая наследственность.

- *Алкоголь вносит изменения в структуру генетического кода ДНК – именно она содержит в себе информацию о человеке и его потомках.*





## Непристойное поведение

- При лёгкой степени опьянения (0,03 – 0,15 % алкоголя в крови) выпивший испытывает небольшой подъём сил, снижается критика к собственным действиям, движения становятся менее точными, а поведение – более расторможенным.
- При средней степени опьянения (0,15 – 0,3 %) нарастает атаксия, начинаются психические нарушения, рассеивается внимание, речь становится невнятной, значительно снижается болевая и температурная чувствительность.
- При тяжёлой степени опьянения (0,3 – 0,5 %) наступают двигательная заторможенность и глубокое оглушение сознания; выпивший вообще не способен понимать, что происходит вокруг и что говорят окружающие, может обмочиться. Память обычно полностью нарушается на период опьянения. Иногда наступает ослабление дыхания и сердечной деятельности, начинается кома, возможен летальный исход.

## Бюджет

- *Цены на алкоголь (особенно хороший) немалые, и регулярное распитие любимых спиртных напитков зачастую влетает в немалую копеечку. К тому же, люди, которые начали испытывать зависимость от алкоголя, на одной бутылке не останавливаются: чем сильнее “захмелевает” голова, тем больше напиток будет куплено.*

## Пивной алкоголизм

- *Специалисты, которые профессионально занимаются исследованиями, связанными с алкоголем, утверждают, что алкогольная зависимость на почве пристрастия к янтарному напитку не менее опасна, чем от водки. И вообще, безвредного алкоголя не бывает.*

## Пивной алкоголизм

- пиво, как и любой алкогольный напиток, содержит этиловый спирт. Именно он и вызывает алкогольную зависимость. По аналогии с заболеваниями, связанными со злоупотреблениями алкогольными напитками, пивной алкоголизм – это такое же, болезненное пристрастие, в данном случае, к янтарному напитку.
- Наркологи на практике убедились, что пивной алкоголизм так же опасен и вреден для здоровья, психики человека, как и другие его разновидности.
- На данный момент распространение пивного алкоголизма уже успело превысить все известные пределы, захватывая население, многие представители которого искренне веруют в то, что они не больны и им не требуется лечение, а при обсуждении проблемы искренне удивляются: «Пивной алкоголизм! Что это?» Последствия, которыми грозит пивной алкоголизм, значительно серьезнее, чем последствия винного или водочного алкоголизма.

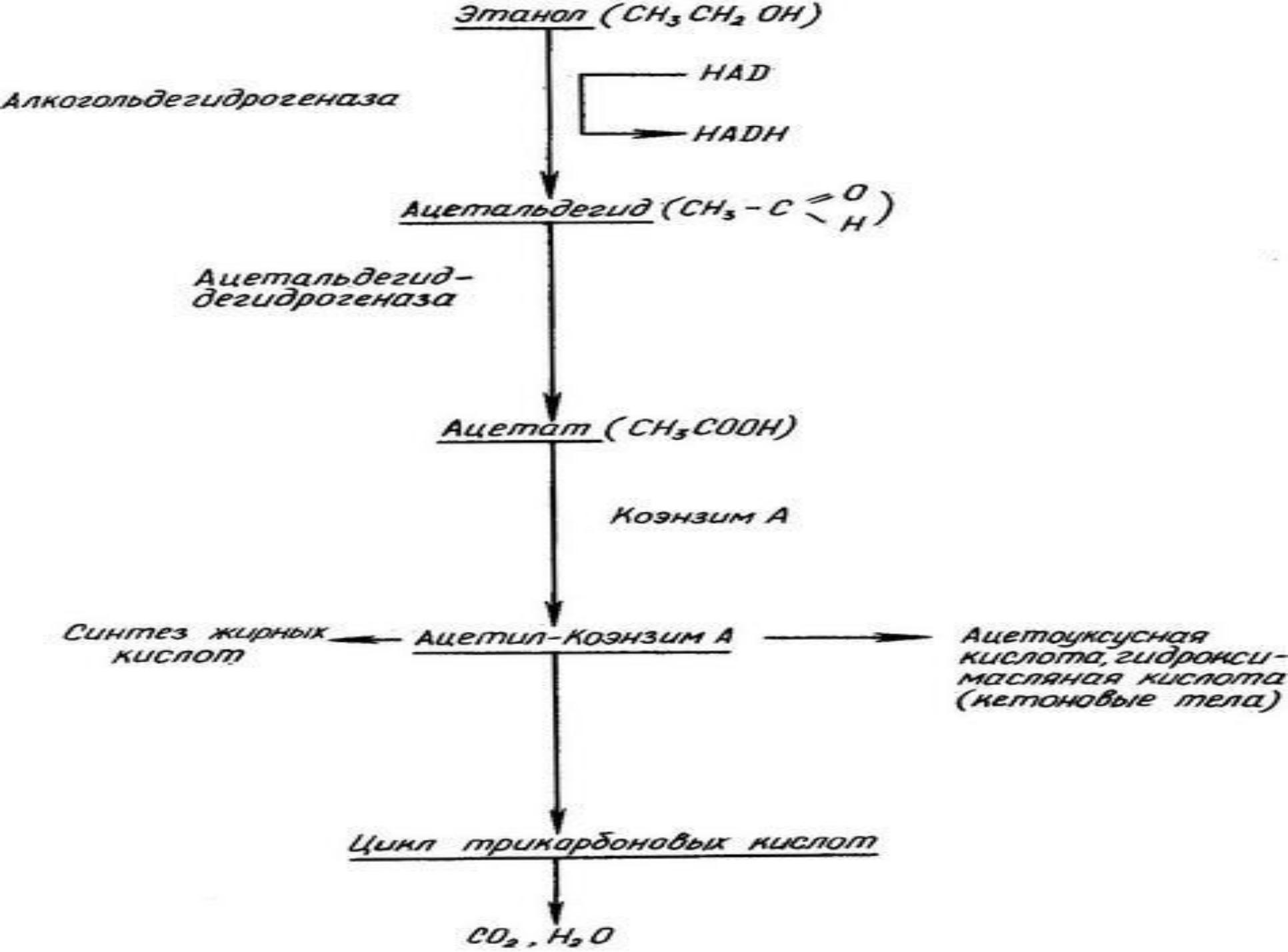


# Механизмы формирования алкогольной зависимости

- *Давайте кратко рассмотрим процесс расщепления алкоголя в организме:*
- *Алкоголь хоть и пищевой продукт, но является токсичным веществом, и организм старается его обезвредить. Этим занимается печень. Алкоголь в клетках печени под действием фермента алкогольдегидрогеназы превращается в ацетальдегид, который затем превращается в углекислоту и воду и выводится из организма. Именно ацетальдегид во много раз более токсичный, чем собственно алкоголь, и вызывает так хорошо знакомое каждому пьющему отравление организма – похмелье. Согласно химической теории указанные биохимические реакции обуславливают неудержимое влечение к алкоголю, т. е. участвуют в формировании зависимости.*
- *Думаю, неоспорим тот факт, что у людей с низким природным уровнем алкогольдегидрогеназы, а соответственно «сверхчувствительности» к алкоголю в целом ниже риск формирования зависимости.*

# Механизмы формирования алкогольной зависимости

- *Существуют и другие биохимические механизмы формирования зависимости.*
- *Для нормального функционирования нервной системы необходимы специальные вещества, с помощью которых происходит передача импульсов в центральной нервной системе (норадреналин, дофамин, серотонин, эндорфины и др.). У предрасположенных к алкоголизму людей выявлен исходно низкий уровень этих веществ. Так, например, люди склонные к депрессиям, частой смене настроения более подвержены синдрому зависимости.*
- *Важным фактором, способствующим развитию синдрома зависимости от алкоголя, особенно в подростковом возрасте являются различные нервно-психические расстройства. Перенесенные нейроинфекции (менингит, энцефалит), травмы головы, характерологические особенности, любые психические заболевания способствуют быстрому формированию алкогольной зависимости.*



## Исходы алкоголизма

- *Наиболее частые причины смерти при алкоголизме – сердечно-сосудистые заболевания. В частности, алкоголь, вызывая поражение миокарда, приводит к развитию хронической сердечной недостаточности и увеличивает риск развития смертельной фибрилляции желудочков. Алкоголизм может также оканчиваться смертью от острой алкогольной интоксикации, панкреонекроза при остром панкреатите, алкогольного цирроза печени. Алкоголики имеют высокий риск суицида и получения в результате несчастных случаев травм, несовместимых с жизнью.*

# Алкоголь это:

**90%** всех случаев сексуального насилия

**80%** первых сексуальных опытов

**70%** незапланированных беременностей

**60%** всех случаев передачи ИППП

**50%** дорожно транспортных происшествий

**50%** распада семей из алкоголизма одного из супругов

**50%** убийств

**25%** самоубийств

**Нет алкоголя - нет проблем!**

## Как избежать вреда алкоголя

- *разумеется, у каждого человека читающего эту статью возникает вопрос – как же можно избежать или хотя бы снизить вред алкоголя для человека? Ответ здесь удивительно прост – откажитесь от спиртного. Целиком, навсегда и прямо сейчас. Кому-то это покажется диким и невероятным – как можно отказаться от пива, водки и вина? Однако тысячи людей в нашей стране и миллионы людей во всем мире живут совершенно не прикасаясь к спиртному. И живут, надо отметить, значительно дольше и счастливее.*
- *Чтобы осознать это следует оценить вред алкоголя в цифрах. Чем награждает спиртное своих верных приверженцев? Всего 30 грамм спирта в день (две рюмки водки или полторы бутылки пива) дарят человеку верный цирроз печени. Женщинам достаточно и трети от этой порции. Опасность инфаркта возрастает на 45 процентов. Поражения коронарных сосудов – на 48 процентов. Инфаркт со смертельным исходом – на 37 процентов.*

**Спасибо за  
внимание!**