

10 аргументов, чтобы контролировать (или прекратить) потребление алкоголя.

Подготовила
Студентка 4 курса 35 группы
Петецкая Анна Олеговна

Витебск 2017г.

Содержание лекции

- Алкоголь и его вред для здоровья: влияние на органы и системы.
- Риск формирования алкогольной зависимости.
- Пивной алкоголизм.
- Как не стать алкоголиком.

АЛКОГОЛЬ

Алкоголизм делает больше опустошения,
чем три исторических бича, вместе взятые:

голод, чума, и войны.

У.Гладстон

Вред алкоголя и его влияние на организм человека

Многие люди не видят ничего плохого в том, чтобы употреблять алкоголь вечером, в выходные дни или в праздники. Но мало у кого есть чувство меры и сила воли. И безобидное, на первый взгляд, увлечение превращается во вредную привычку.

Любая доза алкоголя, даже не вызывающая опьянения (начиная с концентрации 1-10 мкг на мл крови), причиняет вред человеческому организму.

10 причин отказа от алкоголя и его влияние на организм

- Алкоголь — это причина многих болезней, подлостей, недисциплинированности, загубленных талантов, бессмысленных конфликтов и бедности.
- Трудно найти большее зло, чем алкоголь, которое бы так упорно и безжалостно расстраивало здоровье миллионов людей, так резко разрушало бы все ткани и органы человека (в особенности кору головного мозга), ум и личность человека, приводя его в конце концов к ранней смерти. Коварство этого яда заключается в том, что тяжелые последствия от вреда алкоголя наступают не сразу, постепенно, незаметно.



- О влиянии алкоголя на жизнь человека говорят такие факты: 50 % аварий, 1/3 самоубийств, 80 % смертей от рака полости рта и пищевода происходит из-за злоупотребления алкоголем.
- В результате исследований, проведенных с использованием новейшей технологии, ученые пришли к выводу, что и среди алкоголиков и среди умеренно употребляющих наблюдается постепенное уменьшение и усыхание мозга. стакан спиртных напитков губит в нашем мозге 1000-2000 клеток. Эти данные подтвердились у 95% алкоголиков и 85% умеренно употребляющих.

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ

МОЗГ!



**КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ
СВОЙ СЛЕД...**

- Исследования доказали, что вероятность родить здорового человека у пьющих в 15 раз меньше, чем у непьющих, смертность у их детей в 5 раз выше, а болезненность выше в 3,5 раза (обратите внимание речь идет всего-навсего о пьющих, а не об алкоголиках). Алкоголь поражает детей еще до их рождения. Даже в семьях, умеренно пьющих спиртное, дети рождаются с замедленным развитием, умственно недоразвитыми, даже мертвыми.

Дети алкоголиков...



- Алкоголь как наркотик вреден во всех видах и в любой дозе для организма человека, ибо он действует как морфий или марихуана, то есть создает иллюзию добра и счастья, принося при этом непоправимый вред, как и любой другой яд.
- Согласно данным ВОЗ (Всемирная Организация Здоровья), каждый третий на земле погибает от причин, связанных с потреблением алкоголя, каждый пятый — от причин, связанных с курением. Значит, от этих причин в мы теряем почти полтора миллиона человек в год, что в 20 раз превышает количество жертв атомного взрыва в Хиросиме.



- Подростки самоутверждаются тем, кто больше выпьет. В таких компаниях культивируется эйфория. Подростки проецируют на алкоголизацию свои представления о смелости, мужественности, взрослости, друг друга индуцируют кто пьянее, кто громче кричит или хохочет или визжит, кто развязнее себя ведет. В поведении много показного, демонстративного, истерического. Обычно включается громкая музыка, усиливающая деструктивность поведения.



- По статистике пьющие люди живут в среднем на 10-15 лет меньше. Курящие люди на 8 лет. Что на прямую показывает вред алкоголя на организм человека.
- Если коротко ответить на вопрос, почему люди пьют, надо сказать: пьют потому, что это наркотик, который широко рекламируется и свободно продается. Пьют потому, что алкоголь сделали легализированным наркотиком и продают его по дешевой цене.
- Алкоголь создает иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозгу и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдет хмель, напряжение оказывается еще большим, чем до принятия вина. Но к этому добавляется еще ослабление воли и разбитость.



Что способен сделать алкоголь с нашим организмом

- **Кровь.** Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения.
- **Мозг.** Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг.

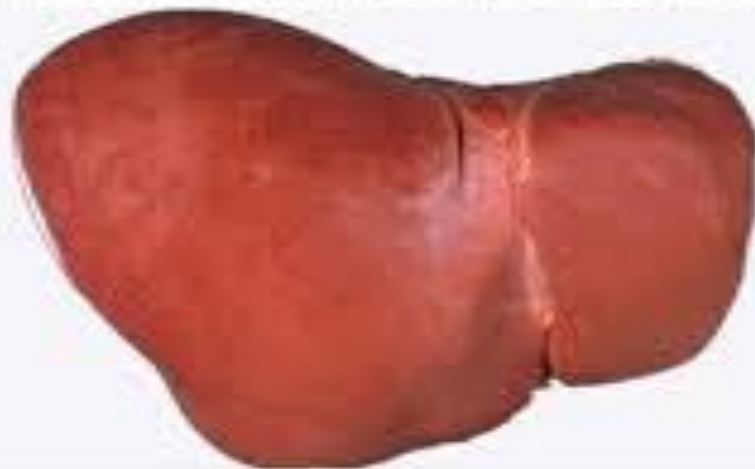


- **Сердце.** Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда. Сердечно-сосудистая недостаточность ставит больного на край могилы. Алкогольная миопатия: дегенерация мышц в результате алкоголизма.
- **Кишечник.** Постоянное воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается истощением организма алкоголика.
Болезни, связанные с неправильным питанием и витаминной недостаточностью, типа цинги, пеллагры и бери-бери. Постоянное воспаление желудка и позже кишечника с повышенным риском язвы.

- **Печень.** Учитывая, что 95% всего поступающего в организм алкоголя обезвреживается в печени, ясно, что этот орган страдает от алкоголя больше всего: возникает воспалительный процесс (гепатит), а затем и рубцовое перерождение (цирроз). Печень перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсических продуктов обмена, выработке белков крови и другие важные функции, что приводит к неизбежной смерти больного. Цирроз - болезнь коварная: она медленно подкрадывается к человеку, а потом бьет, и сразу насмерть.



Печень пораженная алкоголем



Здоровая печень

- **Поджелудочная железа.** Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть диабетом, чем непьющие: алкоголь разрушает поджелудочную железу - орган, продуцирующий инсулин, и глубоко извращает обмен веществ.
- **Кожа.** Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.
- **Желудок.** Алкоголь подавляет продукцию муцина, выполняющего защитную функцию по отношению к слизистой желудка, что приводит к возникновению язвенной болезни.

Причины алкогольных рисков

- Проблемы с выпивкой (употреблением спиртного) отмечают, когда кто-то:
 - Употребляет регулярно, чтобы облегчить напряжение и последствия стресса в течение дня;
 - Желание быть как все в компании, которая приветствует пьянство;
 - Желает таким образом привлечь к себе внимание (мачо-пьяница или доступная к общению соблазнительница);
 - Чувствует себя одиноким, лишенным поддержки и защиты (депрессивные запои);

- Хочет попасть в состояние опьянения один самостоятельно, чтобы «выключить реальность» (пьяницы — гедонисты);
- Пьют от скуки;
- Выпивают больше, чем четыре стандартных порций алкоголя единовременно или более чем на 14 порций алкоголя в неделю (для мужчин) и более трех стандартных порций за раз и 7 порций алкоголя в неделю (для женщин);
- Прибегают к алкоголю более чем в 5 раз в неделю алкоголь, независимо от случая и не учитывают количество употребленного.

- За стандартную дозу алкоголя можно принять, как 1 небольшая порция пива (330 мл.), 1 бокал вина — 150 мл. или 50 мл. водки. Проблема без рискового употребления спиртного еще не гарантирует избавление от риска формирования алкогольной зависимости, но имеет большой потенциал, чтобы стать одним из эффективных средств для улучшения ситуации.



Пивной алкоголизм

- Пивной алкоголизм – это термин, которым обозначают болезненную тягу к пиву. Хотя понятие не является официальным диагнозом, остроты проблемы это не снимает. Злоупотребление пивом не рассматривается как отдельный вид алкоголизма, однако признается наиболее быстрым и коротким путем к алкогольной зависимости. Особенность пивного алкоголизма заключается в том, что он развивается стремительно и исподволь, поскольку пиво считается безвредным слабоалкогольным напитком и многими не воспринимается всерьез.



Такое отношение к пиву
объясняется следующими
причинами:

- Реклама формирует представление о пиве, как о спутнике легкой и удачной жизни, обязательном атрибуте дружеских встреч и застолий;
- Общество воспринимает человека с бутылкой пива спокойно, пьющий не осознает опасности в полной мере;

- Напиток действительно обладает некоторым расслабляющим эффектом и достаточно приятным вкусом.
- Пивной алкоголизм многие считают менее вредным для здоровья, чем другие типы зависимости. Между тем, недуг быстро распространяется, число страдающих от этого заболевания огромно, при этом люди не верят, что им требуется лечение.
- Определить наличие такого диагноза на ранних стадиях очень сложно, позднее появляются более явственные показатели болезненной тяги к пиву.



- Среди любителей спиртных напитков всегда находятся люди, которые со временем переходят дозволенную черту и перестают чувствовать меру. Им кажется, что ситуация под контролем, но это не так. Чтобы избежать плачевных последствий, советую ознакомиться с советами, помогающими не стать алкоголиком. Все эти рекомендации подходят для любого спиртного, независимо от его крепости.
- 1. Пейте алкоголь небольшими редкими глотками, считая их количество. Каждую следующую рюмку или бокал старайтесь выпивать за большее количество глотков.
- 2.

- 2. Время от времени отвлекайтесь от рюмки, делая перерыв. Можно слушать музыку, танцевать, беседовать с окружающими и т.д.
- 3. Наслаждайтесь ароматным букетом спиртного напитка, пейте медленно и со вкусом (если это не водка).
- 4. В компании берите пример с тех, кто пьет медленно. Найдите такого человека, и начинайте ему подражать. Например, пока он не поднимет свою рюмку, вы не поднимаете свою.
- 5. Разбавляйте спиртное безалкогольными напитками – соком или не газированной водой. Газировка не подходит, так как она способствует быстрому опьянению.

- 6. Хорошо закусывайте и никогда не пейте на голодный желудок.
- 7. Не употребляйте спиртные напитки чаще, чем два раза в неделю. Эта рекомендация касается и слабоалкогольных напитков. Например, пивной алкоголизм развивается быстрее, чем зависимость от водки или коньяка.
- 8. Приходите в свой любимый бар на 1-2 часа позже, чем привыкли, а уходите в то же самое время.
- 9. Если чувствуете, что уже выпили свою дозу, откажитесь от новой порции спиртного, даже если вам настойчиво предлагают опрокинуть еще одну рюмку. Умение говорить «нет» является одним из самых полезных навыков взрослого человека.

НЕТ!



POSTER
OK!
www.posterOk.com

Poster OK

*Спасибо за
внимание!*

