

Влияние алкоголя на организм

Чахир Мария, ИПСУБ



Алкоголизм как важнейшая проблема общества

Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем нашей страны. Широкая продажа и реклама алкогольных напитков, социальная, экономическая и психологическая напряженность, неорганизованность досуга и отдыха способствуют алкоголизации населения, включая студенчество.

Несчастные случаи, отравления и травмы, связанные с алкоголизмом, поражают преимущественно лиц цветущего возраста (особенно мужчин): в структуре смертности трудоспособного населения они занимают первое место и вышли на второе место по структуре причин смертности всего населения России, став причиной смерти каждого второго мужчины и каждой третьей женщины, умерших в трудоспособном возрасте. Рост смертности трудоспособного населения оказывает влияние на формирование трудовых ресурсов.

Алкогольный образ жизни как антипод здорового образа жизни является одним из факторов, ведущих к преждевременной смерти.

Алкоголизм — огромное социальное зло, которое изнутри «разъедает» личность, нанося огромный урон обществу. «Национальное бедствие», «коллективное самоубийство нации», «путь к катастрофе человечества» — так оценивают ученые и общественность многих стран растущее злоупотребление спиртными напитками.



Причины алкоголизма



В действительности можно выделить миллион причин, провоцирующих у человека развитие алкогольной зависимости. Иногда пристрастие к алкоголю возникает в результате тяжелого стресса, вызванного эмоциональным конфликтом, смертью родного человека, неурядицами дома или на работе. Развитию алкоголизма более подвержены лица с депрессивным типом характера, с недостаточной самооценкой, глубоким недовольством своими поступками либо действиями. Важную роль в развитии алкоголизма играет наследственность, негативные факторы окружающей среды и культурные ценности.

Отрицательное влияние алкоголя на организм



- Мозг является самым активным потребителем энергии. Отрицательное действие алкоголя на мозг связано с нарушением доступа кислорода к нейронам в результате алкогольной интоксикации. Алкогольное слабоумие, развивающееся при длительном употреблении алкоголя, является результатом гибели мозговых клеток.
- Необратимые последствия интенсивного употребления алкоголя: повреждения мозговых функций, обусловленные поражением клеток коры больших полушарий — «думающей» области головного мозга. Вскрытие умерших даже в относительно молодом возрасте алкоголиков часто показывает существенное истощение мозга, особенно коры больших полушарий.
- Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной). В настоящее время доказана пагубная роль алкоголизма в развитии острых и хронических заболеваний.
- Далее влияние алкоголя на различные органы и системы организма.

Сердечно-сосудистая система

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают ведущее место в структуре смертности населения. Под влиянием алкоголя поражается сердечная мышца, что ведет к тяжелым заболеваниям и смерти. При рентгеновском обследовании обнаруживается увеличение объема сердца, которое развивается не у всех больных, страдающих хроническим алкоголизмом, но может встречаться у больных со сравнительно небольшим алкогольным стажем. Даже у здоровых людей после большой дозы алкоголя могут проявляться нарушения сердечного ритма, но они постепенно самопроизвольно исчезают. Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто является непосредственной причиной инфарктов.



Система внешнего дыхания

Дыхание — синоним жизни. Это вдох и выдох, которые регулярно чередуются. Дыхательный процесс состоит из четырех этапов, и нарушение любого из них ведет к серьезному расстройству дыхания.

У больных, страдающих 1-й стадией хронического алкоголизма, отмечается некоторая стимуляция функции внешнего дыхания: возрастает минутный объем дыхания, дыхание учащается. По мере развития болезни дыхание ухудшается, могут возникать различные заболевания (хронический бронхит, трахеобронхит, эмфизема легких, туберкулез). Часто алкоголь сочетают с табаком.

При одновременном воздействии этих двух ядов их вредное влияние еще более возрастает. Табачный дым повреждает структуру альвеолярных макрофагов — клеток, защищающих легочную ткань от органической и минеральной пыли, обезвреживающих микробы и вирусы, уничтожающих погибшие клетки. Табак и алкоголь представляют серьезную угрозу для здоровья.



Желудочно-кишечный тракт

Больные хроническим алкоголизмом часто жалуются на нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, так как слизистая желудка первой воспринимает ядовитое воздействие алкоголя. При исследовании у них выявляют гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

С развитием алкоголизма нарушается функция слюнных желез. Развиваются и другие патологические изменения.



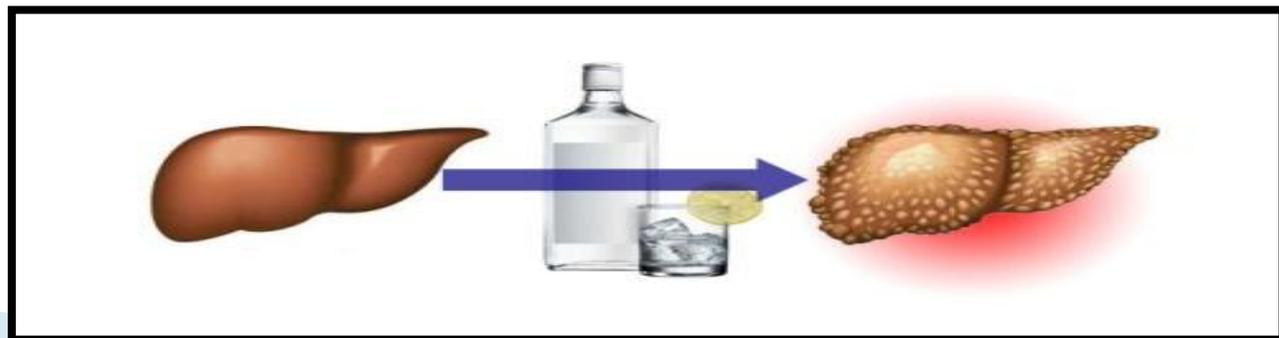
Поджелудочная алкоголика



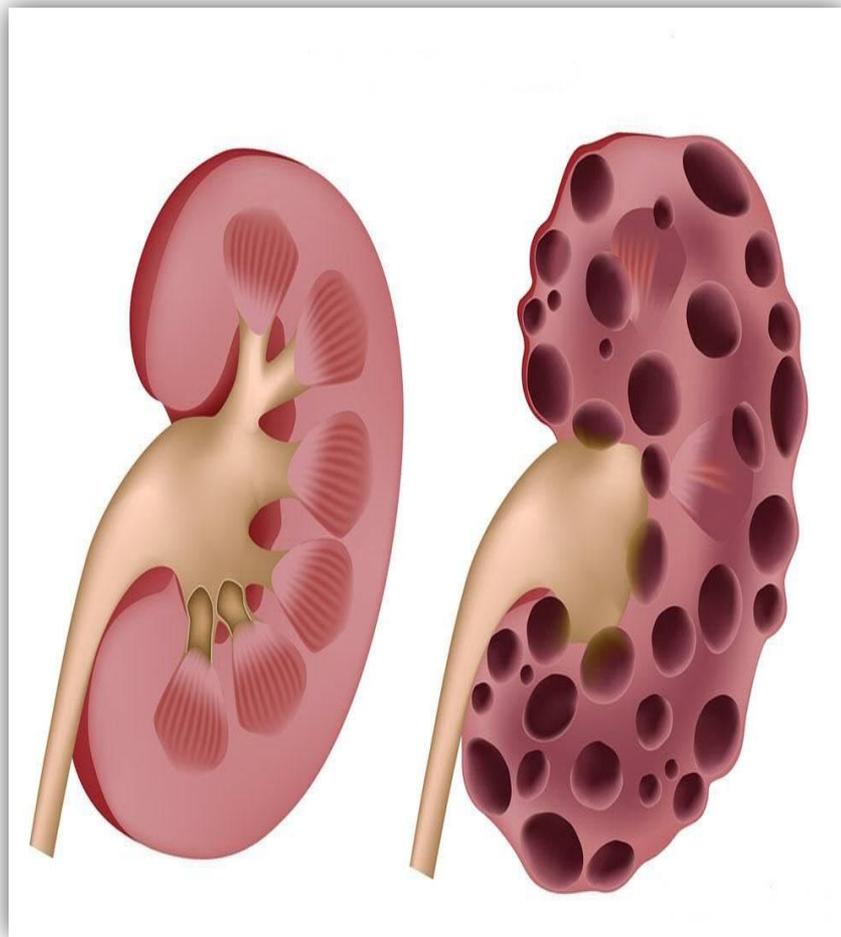
Норма

Влияние алкоголя на печень

Печень занимает особое положение среди органов пищеварительной системы. Это главная «химическая лаборатория» организма, которая выполняет антитоксическую функцию, участвует почти во всех видах обмена веществ: белковом, жировом, углеводном, водном. Под действием алкоголя функции печени нарушаются, что может привести к циррозу (перерождению) печени.



Влияние алкоголя на почки



У большинства больных алкоголизмом нарушается выделительная функция почек. Происходят сбои в работе всей гипоталамо-гипофизно-надпочечниковой системы, следовательно, нарушается регуляция деятельности почек. Губительно действует алкоголь на нежный почечный эпителий (защитная ткань, выстилающая внутреннюю поверхность полых органов), это существенно нарушает работу почек.

Влияние алкоголя на психику

При алкоголизме обнаруживаются самые разнообразные психические отклонения — галлюцинации, онемение частей тела, судороги мышц, иногда резкая слабость в конечностях («ватные ноги»). Нередко развиваются параличи отдельных групп мышц, в основном нижних конечностей. При воздержании от алкоголя эти симптомы могут пройти.



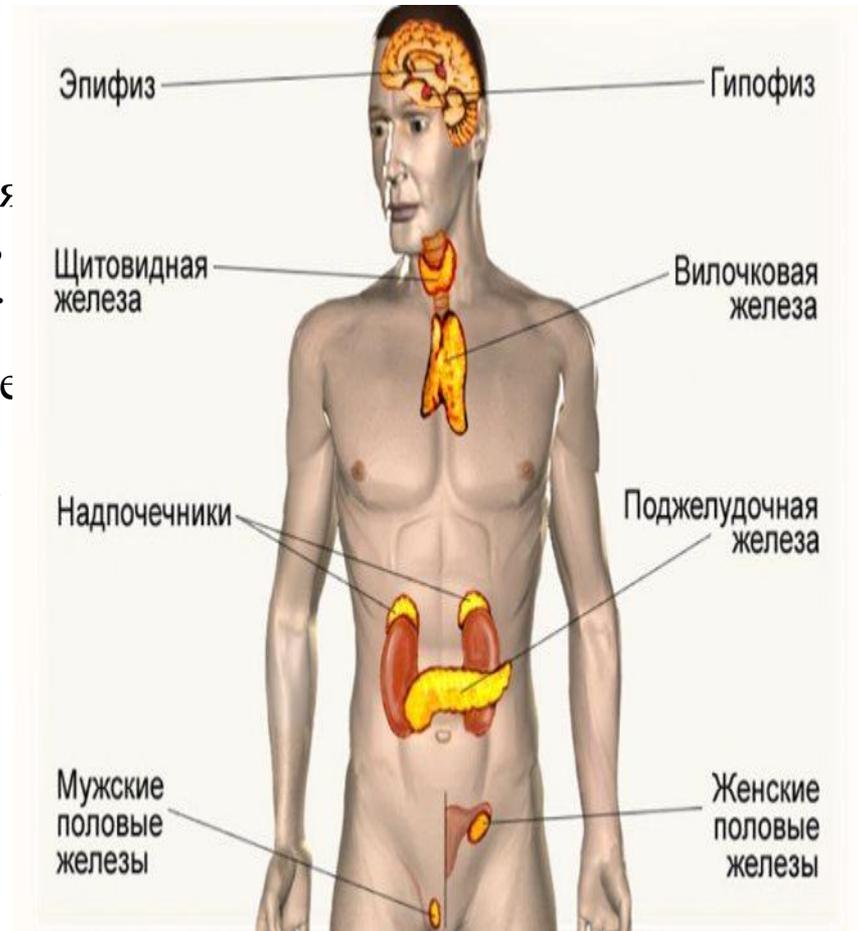
Влияние на иммунную систему

- Алкоголь пагубно влияет на иммунную систему человека, нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов, способствует развитию аллергии.
- Употребление алкоголя оставляет значительный отпечаток на деятельности всех внутренних органов, а это означает, что нам следует отказаться от рюмочки сухого вина, заменив ее стаканом сока или несколькими фруктами.



Влияние на железы внутренней секреции

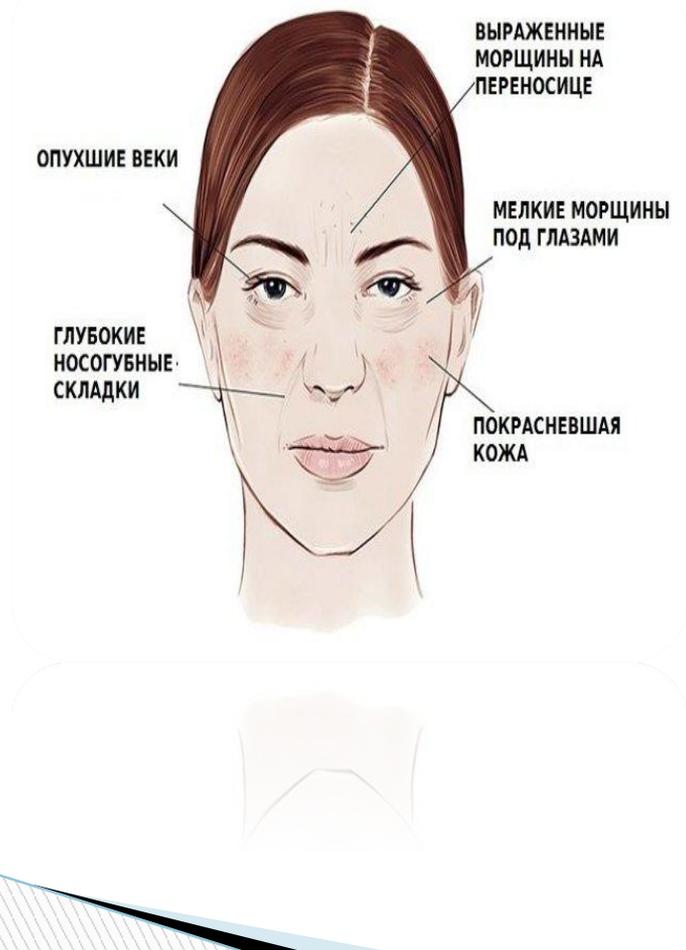
- В первую очередь половые железы, испытывают вредное влияние алкоголя. Снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих алкоголем, и у больных хроническим алкоголизмом. У мужчин вследствие «алкогольной импотенции» легко возникают различные функциональные нарушения центральной нервной системы (неврозы, реактивные депрессии и т.д.). У женщин под влиянием алкоголя рано прекращаются менструации, снижается способность к деторождению, чаще наблюдаются токсикозы беременности.



Влияние на мышцы и кожу

Хроническое употребление алкоголя часто приводит к ослаблению и истощению мышц. Алкоголь может повреждать мышцы непосредственно. Плохое питание является еще одной возможной причиной мышечной дистрофии.

В 30-50% случаев у злоупотребляющих алкоголем развиваются кожные заболевания. Поражения кожи являются результатом прямого действия алкоголя, нарушения работы печени и плохого питания.



Безопасные дозы для организма

- Безопасные дозы спиртного для здоровья человека
- Доктора рекомендуют мужчинам выпивать не больше 20 г чистого спирта — это соответствует 30 мл водки, 100 мл вина, 300 мл пива. Разовая доза этанола для женщин не должна превышать 10 г: 15 мл водки, 50 мл вина, 150 мл пива. Употреблять алкогольные напитки можно не чаще 3-х дней в неделю. При этом категорически запрещается давать крепкие напитки ребенку. Если спирт случайно попал в детский организм, следует сделать срочное промывание и вызвать врача. Превышение установленных доз наносит организму явный ущерб — он не в состоянии нейтрализовать воздействие спирта на свои системы и органы.



БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ В СУТКИ				
	Крепкий алкоголь (водка, виски, коньяк)	Пиво	Сухое вино	Креплёное вино
Мужчины	60 мл	500 мл	250 мл	150 мл
Женщины	30–40 мл	330 мл	150 мл	75 мл

При этом желательно хотя бы 4 дня в неделю не употреблять алкоголь вовсе

АССИМЕНТЫ
АЛКОГОЛЬ

[f /aif.ru](#) [B /aif_ru](#) [t /aifonline](#) [@ /aifru](#)

Инфографика: Наталья КСЗ10801

Таким образом, алкоголь губительно влияет на все системы организма.

Существуют методы, которые могут заменить потребление алкоголя. К таковым относятся: хобби, прогулки, полноценный сон, мотивация, спорт. Эти занятия способствуют снятию стресса, раздражения. Ведь если у человека стресс, проблемы, то он старается компенсировать их принятием алкоголя, «приглушить» нахлынувшие эмоции и воспоминания. Всегда во всём нужна грань, чтобы не допустить развитие такой губительной болезни – как алкоголизм.

«Алкоголизм — это порождение варварства — мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского» Лондон Д.

«Алкоголь гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых и сильных людей погибло и погибает из-за него. Павлов И. П.»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ! СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!