**Влияние алкоголя на организм человека**

В наши дни ни один праздник не обходится без застолья и вина. Радостно, что во многих семьях вино — только праздничный атрибут, им не злоупотребляют. В таких семьях детям рассказывают, почему алкогольные напитки им употреблять нельзя. И хотя рано или поздно спиртное попробует каждый, но лучше, если это произойдёт как можно позже и с полным осознанием того, насколько это вредно для организма человека.

**• Алкоголь** — этиловый, или винный, спирт — это наркотический яд. Принятый внутрь алкоголь всасывается в кровь уже через 5—10 минут. Кровеносные сосуды расширяются, насыщенная алкоголем кровь приливает к мозгу и вызывает резкое возбуждение нервных центров. В это время у человека меняется настроение, появляется болтливость и нарушается координация движений.

Это происходит потому, что алкоголь, проникая в живые клетки организма, отравляет их и расстраивает работу тканей головного моз­га и других органов. Сгорает алкоголь в организме человека быстро, но при этом он отнимает у живых клеток кисло­род и воду, вследствие чего их жизнедеятельность затрудняется. А если принимать алкоголь часто, то клетки раз­личных органов в конце концов погибают или перерождаются.

**• Алкоголизм** — это очень тяжёлая болезнь, которая поддаётся лечению с большим трудом. Алкоголь — это наркотик, и организм, привыкая, попадает в зависимость от него. Человеку требуется ежедневное употребление алко­голя, а это постепенно наносит непоправимый вред его здоровью.

• Наверное, тебе не раз приходилось видеть пьяных людей и ты согласишься с утверждением, что пьяный человек—это не слишком приятное зрелище. С пьяными людьми очень сложно и неприятно общаться. Под воздействием алкоголя у них резко снижается контроль за своим поведением и они легко совершают такие поступки, которых потом сами же стыдятся.

• Но самое страшное, когда из-за таких вот поступков страдают другие люди. Пьяные ссоры часто заканчиваются драками. **Многие преступления совершаются под воздействием алкоголя**. Согласно статистике, по вине пьяных водителей происходит большинство дорожно-транспортных происшествий.

• Особенно опасен алкоголь для детей. У ребёнка, выпившего даже очень небольшое количество вина, наступает сильное отравление. Известен не один случай, когда из-за подобных отравлений организма дети умирали. Для десятилетнего ребёнка достаточно всего лишь 100 граммов вина, чтобы его организм получил острое отравление. Конечно же, совсем не случайно наши предки считали единственными пригодными напитками для детей только воду, соки и молоко. Если начать употреблять алкоголь уже в подростковом возрасте, неокрепший организм будет отставать в своём росте и развитии. Алкоголь плохо влияет на кожу лица, на рост и состояние волос, вызывает перхоть и появление угрей.

***Если ты хочешь быть сильным и красивым, а главное здоровым, воздержись от употребления алкогольных напитков.***

Мало кто из людей задумывается, что алкоголизм – это очень тяжелое заболевание, вызываемое систематическим принятием спиртных напитков.

Его симптомами являются постоянная потребность в алкоголе, психические, соматические и неврологические нарушения, уменьшение физической активности, снижение умственной работоспособности, деградация личности. У людей, страдающих алкоголизмом, места проживания не содержатся в надлежащем порядке, как и внешний вид их самих.



В  небольших дозах алкоголь оказывает действие стимулятора, который помогает снять напряжение в мышцах и расслабиться. Но проблема в том, что мало кто может удержаться на уровне малых доз потребления. Если доза алкоголя повышается, то его действие становится прямо противоположным. Алкоголь в больших дозах оказывает действие депрессанта, который угнетает психику, ослабляет волю человека, а также вызывает потерю интереса человека к своей жизни.

У женщин-алкоголиков в 2,5 раза больше, чем у здоровых непьющих женщин, различных заболеваний в области гинекологии, в основном ведущих к бесплодию.

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.

**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.

**Болезни системы внешнего дыхании.** 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-кишечная патология.**

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.

**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.

Дети алкоголиков, особенно если мать употребляла спиртное во время зачатия и беременности, могут родиться больными, слабыми, а также иметь ряд физических и умственных отклонений.

Любопытно то, что ни один алкоголик не признает никогда себя таковым, он до конца своих дней будет внушать себе и окружающим то, что он сможет отказаться от пьянства в любой момент или станет себя оправдывать в том, что именно сегодня уникальный повод выпить, когда нельзя отказаться и так далее. Или существует глубокое заблуждение в том, что все творческие люди любили выпить и, тем не менее, добились успеха. Сказок и оправданий можно придумать массу, но все эти доводы – простой самообман.

**Белая горячка** — самая тяжелая форма алкогольной интоксикации. Она дает 1-2% смертных исходовдаже при интенсивном медикаментозном лечении, а без лечения смертность может достигать 20%. Для белой горячки характерны галлюцинации, помрачение сознания и дезориентация; при этом отмечаются дрожь, возбуждение, учащенный пульс, высокое кровяное давление и лихорадка. Многие люди, имеющие алкогольную зависимость, в период детоксикации («сухой период») нуждаются в медицинской помощи. Этот период может длиться от одно го-двух дней до недели.

**Продолжительность жизни.** Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности; продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче средней статистической.

Человек, страдающий алкоголизмом, обманывает и себя, и других, а его жизнь является постоянной игрой с судьбой.

В гостях нет необходимости употреблять спиртные напитки, можно находиться в дружественной атмосфере и за чашечкой чая.



Осмыслив данную информацию, каждый из нас может определить, какой  жизненный путь выбрать для себя. И если это трезвая жизнь — это похвала Вам и Вашему окружению.

**Студенты и алкоголь: как избежать соблазнов**

Студенческие годы многие из нас вспоминают не как период напряженной учебы, а как время веселых тусовок, вечеринок и приобщению к алкогольной культуре тех, кто не успел это сделать в школьные годы.

Но чем грозит такая веселая жизнь?

«К сожалению, студенческая среда не является каким-то исключением на общемолодежном фоне, — замечает Алексей Надеждин, кандидат медицинских наук, сотрудник Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России. — Хотя возможно, что в студенческой среде употребление спиртных напитков распространено даже несколько меньше, чем в других группах этого возраста».

**С первых дней учебы…**

И действительно, с виду студенческая среда выглядит вполне благополучной, но прием алкоголя для большинства вчерашних абитуриентов начинается с первых дней учебы.

Газированный спирт

Что объединяет пиво, шампанское и коктейли в банках? [Такие разные напитки](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kogda-gazirovka-ne-bezobidna/), но все они – алкоголь.

Психологи считают, что в первую очередь алкоголь – это **«социальная смазка»**, позволяющая легче влиться в студенческий социум. Когда у всех в руках одинаковые бутылки пива или банки с коктейлем, разница между участниками тусовки практически стирается. А под действием спиртного она стирается совсем.

**… и без остановок**

Кто-то после пары первых вечеринок удовлетворяется установленными контактами и приступает к учебе. Но часть бывших школьников, **опьяненных студенческой свободой** и пока еще далекой сессией, делает совместную выпивку регулярным мероприятием.

Самодиагностика

Множество людей, имеющих проблемы с алкоголем, не признаются себе в этом до последнего, и прекратить злоупотребление алкоголем самостоятельно становится сложно. [Проверьте свое состояние](http://www.takzdorovo.ru/tests/29849/intro/) с помощью несложного теста.

В конечном итоге **страдает учеба** – ведь редко кого минует похмелье, а вместе с ним и соблазн перевернуться на другой бок и забыть про утренние лекции.

Тем более, что по наблюдениям ученых, количество выпитого среднестатистическим студентом за ночь может достигать [почти десяти бутылок пива](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/chto-nuzhno-znat-o-pivnom-alkogolizme/) или их эквивалента в пересчете на другой алкоголь.

**Героизм не поможет**

Даже если похмельный студент все-таки доползает до лекции, результат такого учебного рвения оказывается плачевным. И не потому, что болит голова, хочется водички и спать.

«Алкоголь **сильнейший нервный яд**, — напоминает Надеждин, — опьянение — это результат острого токсического поражения мозга. В состоянии похмелья – постинтоксикации — снижается оперативная память, скорость мышления, затрудняется ассоциативная деятельность. О каком качественном ответе преподавателю или усвоении материала можно говорить в этом состоянии?»

**Залитый мозг**

По данным самых свежих исследований, прием большого количества алкоголя в течение короткого периода [повреждает гиппокамп](http://www.takzdorovo.ru/deti/vypivka-lishaet-podrostkov-pamyati/) – область мозга, ответственную за **формирование образов и памяти о событиях**. А также влияет на функции лобных долей, в которых организуется переработка кратковременных воспоминаний.

Кроме того, спиртное нарушает работу [проспективной памяти](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol-meshaet-zapominaniu/) – возможности **запоминать свои намерения**. То есть, вполне может случиться так, что на утро после очередной вечеринки любитель злоупотребить будет долго вспоминать, зачем он взял в руки зубную щетку, или пытаться понять, зачем нужен второй носок.

Причем не обязательно допиваться на очередной полночной тусовке [«до белочки»](http://www.takzdorovo.ru/videos/523925/). Простое нарушение режима дня приводит к отставанию в учебе как школьников, так и студентов.

А если пытаться протрезветь и взбодритьсяпосле приема спиртного при помощи энергетических напитков, рукой подать не только до **проблем с сердцем** из-за избытка кофеина, но и до [реальной зависимости](http://www.takzdorovo.ru/privychki/energetiki-do-vodki-dovedut/) от алкоголя. Как у знакомых ваших родителей.

**Пить или не пить?**

Конечно, давление о стороны однокурсников заставляет свернуть с пути истинного практически любого «ботаника». Но в неравном бою между «пить и быть своим» и «не пить и остаться за бортом тусовок» вполне может выиграть третий, **здоровый вариант**. Вот несколько приемов для его организации.

1. Составьте **расписание** на следующий месяц. Вполне возможно, что в нем окажется несколько «окон» для вечеринок, после которых можно спокойно выспаться и не пропустить занятия.

2. Научитесь говорить **«нет»**. Если у вас в стакане вместо пива овощной сок, это еще не значит, что вы плохой собеседник, или у вас на лице больше прыщей. А однокурсники быстро оценят преимущества наличия трезвых людей в компании.

3. Найдите **непьющих друзей**. Возможно, вам и не потребуется присутствовать на массовых гуляниях. У новых друзей вполне может найтись здоровое хобби, которое подойдет и вам.

4. Пьете, чтобы оставаться популярным? Впрягайтесь во все **общественные мероприятия**. Занимаетесь спортом – тренируйтесь на славу родного ВУЗа и покоряйте сверстников отличной физической формой. Играйте в КВН и в любительском театре – это не только способ завоевать внимание однокурсников, но и возможный заработок после завершения учебы. [Только школьники](http://www.takzdorovo.ru/deti/populyarnost-v-kompanii-tolkaet-k-vypivke/) употребляют психоактивные вещества, чтобы сохранить популярность, а студенты – уже практически взрослые люди. Кроме того, «общественникам» сессию сдавать намного проще.

И, наконец, вспомните, зачем вы все-таки поступили в ВУЗ. Придумайте себе жизнь через пять студенческих лет и решите, **чему в ней оставить место** – [бесконечным пьянкам](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/bytovoj-alkogolizm/) или семье и карьере.

«Надо понимать, что в ВУЗ вы поступили не из-за выпивок в компании однокурсников, а для получения качественного образования, — напоминает Надеждин. — Оно должно стать прочным фундаментом для вашего будущего жизненного успеха».

**Самое важное**

Для того, чтобы стать популярным и востребованным, не обязательно участвовать во всех студенческих пьянках – спорт и активная общественная жизнь позволят достичь цели быстрее и безопаснее. Ведь алкоголь – это не средство коммуникации, а нейротоксический яд, который лишает возможности нормально учиться.

**Антиалкогольная горячая линия**  
Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

