

## Социальные последствия употребления алкоголя

- ▶ Распад семьи.
- ▶ Самоубийства.
- ▶ Травмы, несчастные случаи.
- ▶ Дорожно-транспортные происшествия.

Итак, о вреде алкоголя Вы знаете. Способов расставания со спиртными напитками и замены алкоголя миллионы, и каждый может выбрать тот, который ему по душе. Поможет в этом замена алкоголя общением с близкими и друзьями (за чашечкой чая или сока), утренняя пробежка, вечерняя прогулка на свежем воздухе, посещение театра или поход в кино, вязание, вышивание, выпечка, чтение, просмотр фильма, прослушивание хорошей музыки, сеансы массажа...

**Нужно научиться контролировать себя и говорить «НЕТ», когда это требуется!**

## Антиалкогольная горячая линия

Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

*По материалам официального сайта Министерства здравоохранения Российской Федерации «Здоровая Россия» [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)*



# ЗАДУМАЙСЯ О ПОСЛЕДСТВИЯХ

БУ «Центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, 34

Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)

Тел.: +7 (3467) 318-466

2014 год

## Задумайся о последствиях (профилактика алкоголизма)

Употребление алкоголя стало массовым явлением, даже обычаем. Пьют «для храбрости», «с обиды», чтобы «расслабиться» или «взбодриться», без повода и по любому поводу. Зачастую можно услышать, что **алкоголь** – хорошее средство для улучшения аппетита и пищеварения, что водка согревает, что крепкие напитки предохраняют организм от заразных болезней и т.д.

**Алкоголь – яд не только для нервной системы. Он вредно влияет на весь организм человека.**

## Маршрут алкоголя

Попадая в желудок, алкоголь вызывает выделение большого количества желудочного сока, в котором содержится много соляной кислоты, но он беден пепсином, то есть ферментом, способствующим перевариванию пищи. Поэтому у людей, употребляющих алкоголь, нередко развивается гастрит или катар желудка с тошнотой, рвотой, болями в животе. Алкоголь вызывает также обострение любых заболеваний желудочно-кишечного тракта. У больного язвой желудка выпивка может вызвать желудочное кровотечение, требующее срочной операции. Злоупотребление спиртными напитками, как правило, вызывает обострение геморроя.

Из желудочно-кишечного тракта алкоголь всасывается в кровь. Но прежде, кровь, оттекающая от желудка и кишечника, должна пройти барьер, главную биохимическую лабораторию организма – печень. Одна из ее многообразных функций состоит в обезвреживании ядов, попавших в организм. Однако большие количества яда печень не в состоянии полностью обезвредить, и алкоголь, проходя через этот барьер, повреждает его и начинает отравлять организм. Даже разовый прием 50–100 граммов водки вызывает хотя и пре-

ходящие, но совершенно отчетливые нарушения функции печени.

В результате длительного употребления спиртными напитками функциональные нарушения печени переходят в органические: возникает так называемая жировая дегенерация (перерождение) печени, хронический гепатит, цирроз.

## Медленное убийство мозга

Ученые отмечают, что даже один прием крепких спиртных напитков вызывает нарушение комплексной работы мозга. Эти явления носят временный характер, однако имеют очень серьезные последствия. У систематически пьющих людей в первую очередь страдают мелкие артерии и капилляры. Они становятся хрупкими. Так как мозг питается за счет широкой кровеносной сетки, то нейроны начинают испытывать кислородное голодание, ведущее к гибели клеток. Это проявляется в виде головных болей, общей вялости организма и неспособности остановить свое внимание на чем-либо.

Мозг алкоголика имеет ярко выраженные физические изменения: извилины становятся очень тонкими, а полушария постепенно уменьшаются в размерах. К сожалению, эти процессы носят необратимый характер, и даже после длительного воздержания от алкоголя мозг не придет к изначальному состоянию, а нервные клетки не восстановятся. Более того, систематическое употребление алкоголя может стать первопричиной психических заболеваний в будущем.

## Алкоголь и потомство

Необходимо помнить о вредном воздействии алкоголя на половые железы мужчин и женщин, в результате чего может наступить бесплодие. Давно отмечено, что алкоголизм родителей весьма пагубно отзывается на детях: они рождаются ос-

лабленными, плохо развиваются и подвержены различным болезням. Алкоголь способен вызвать врожденные дефекты у ребенка. Женщинам, которые собираются забеременеть, надо заранее отказаться от любого алкоголя.

## Алкогольные калории

Человек, который постоянно употребляет алкоголь, не может контролировать свой вес. Сам по себе алкоголь очень калориен, спирт, содержащийся в той или иной мере во всех алкогольных напитках, содержит 7 ккал на 1 грамм. Это практически в 2 раза больше, чем содержание ккалорий в белках и углеводах (4ккал/1гр). Разлагается спирт легче и быстрее, чем пища. А, значит, пока организм добывает энергию из алкоголя, остальное топливо отложится в жировой запас.

## Если пить постоянно

За все приходится платить. Необходимо знать и помнить о факторах развития алкоголизма.

- ▶ Гены. Люди с семейной историей наркомании и алкоголизма в шесть раз чаще становятся алкоголиками.
- ▶ Возраст первой пробы алкоголя. Исследования показывают, что люди, впервые попробовавшие спиртное до 15 лет, чаще имеют проблемы с алкоголем в дальнейшей жизни.
- ▶ Стрессы. Гормон стресса кортизол провоцирует потребление спиртного.
- ▶ Окружение. Люди, в чьем окружении есть злоупотребляющие алкоголем или алкоголики, чаще регулярно выпивают.
- ▶ Депрессия. Алкоголь часто используется для самолечения в качестве антидепрессанта. Но исследования показывают, что злоупотребление алкоголем приводит к депрессии или усугубляет ее, а не наоборот.