

Алкоголь вреден для организма: последствия необратимы

Каждый человек знает, что алкоголь вреден для здоровья (особенно его чрезмерное употребление). Но только понимание того, сколько негативных действий для человека несет постоянное и чрезмерное употребление алкоголя, может помочь отказаться от него. Остановимся на 10 основных фактах.

1. Сокращается продолжительность жизни. Постоянное употребление алкоголя приводит к преждевременному старению. Продолжительность жизни людей, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче среднестатистической. Кроме того, алкогольное отравление – может являться причиной смерти. В возрастной категории 20-39 лет примерно 13,5% смертей связаны с алкоголем.

2. Алкоголь вызывает зависимость. Алкоголь – это наркотик. Как и любой другой наркотик он вызывает зависимость. Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, чаще всего трудно излечимая. Для алкоголика состояние опьянения – лучшее психологическое состояние. Желание находиться в таком состоянии не дает человеку бросить пить.

3. Изменяется психическое состояние. Доказано, что при длительном употреблении алкоголя меняется психологическое состояние человека. Появляется агрессия, подавленное состояние, депрессия, беспричинное вступление в конфликты.

У некоторых лиц, злоупотребляющих алкоголем, может быть белая горячка – это алкогольный психоз. Чаще всего она возникает в состоянии похмелья и сопровождается бессонницей, дрожанием рук, появляются безосновательные страхи, слуховые и зрительные обманы (движение теней, шум, звонки).

4. Женщины спиваются быстрее мужчин. Доказанный факт, что женщины по биологическим причинам в 4 раза быстрее спиваются, чем мужчины. Кроме того, очевидный факт, что алкоголь сильно влияет на внешность женщины. При его употреблении кожа стареет быстрее, разрушается организм, портятся зубы. Женщина становится некрасивой, неухоженной и агрессивной.

5. Алкоголизм «передается» ребенку от родителей. По статистике в семьях, где родители страдают алкогольной зависимостью, 89% детей и подростков тоже пристрастились к алкоголю.

6. Подростки больше склоны к алкогольной зависимости. В подростковом возрасте развивается и формируется человеческий организм, поэтому в этот период подросток более чувствителен и развитие зависимости происходит в ускоренном режиме, за 2-3 года. При этом, чем раньше ребенок попробовал алкоголь, тем быстрее.

7. Разрушается головной мозг. Алкоголь очень опасен для нашего головного мозга. Этанол проникает во все системы нашего мозга. Он начинает провоцировать тромбоз, затем повреждаются сосуды, а в головном мозге умирают нейроны.

8. Влияние алкоголя на печень. Учитывая, что 95% всего поступающего в организм алкоголя обезвреживается в печени, этот орган страдает от алкоголя больше всего. Сначала 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. Десять процентов хронических алкоголиков страдают циррозом печени, а 75% людей с циррозом печени - алкоголики или пьющие люди. Пока цирроз не разовьется в достаточной степени, симптомов почти нет, потом алкоголик начинает жаловаться на общее ухудшение здоровья, потерю аппетита, тошноту, рвоту и проблемы с пищеварением. Причиной заболевания является токсическое воздействие алкоголя.

9. Алкоголь и сердечно-сосудистая система. Проникая с кровотоком в сердечную мышцу, этанол повреждает клетки жизненно важного органа. Вынужденно работая в усиленном режиме, практически на износ, сердце постепенно утрачивает свой функциональный ресурс, развивается алкогольная кардиомиопатия. Активное употребление алкоголя вызывает повышение артериального давления, инфаркты, инсульты - в целом полностью разрушает сердечно-сосудистую систему.

10. Влияние на почки. При частом употреблении алкоголя почки собирают много токсичных веществ, которые содержит спиртное: ткани органа видоизменяются и прогрессируют различные болезни, такие как некроз, камни в почках, почечная недостаточность и другие заболевания.

Иногда в средствах массовой информации встречается мнение о том, что в малых дозах алкоголь полезен для здоровья. По поводу этого высказывания существует очень много споров.

Для того, чтобы решить этот вопрос для себя можно проанализировать степени алкогольного опьянения и признаки, которыми они характеризуется. Ведь даже у легкой степени опьянения есть негативные моменты.

Итак, по клиническим проявлениям выделяют три степени алкогольного опьянения:

- **Легкая степень опьянения**

Для данной степени опьянения характерны повышенное настроение с чувством бодрости, довольства, состояние благодушия. Опьяневший весел, шутит, преисполнен симпатии к окружающим. Возникают самоуверенность, повышенная самооценка, склонность к хвастовству. Настоящее и будущее рисуются в радужном свете, трудности кажутся легко преодолимыми, неприятности малозначительными. Преобладают приятные мысли и ассоциации. Исчезает чувство досады, обиды, напряженного ожидания. У некоторых людей появляются стремление говорить, демонстрировать силу и ловкость,

Мимика и жестикуляция становятся особенно выразительными, движения размашистыми, порывистыми, но менее точными. Речь быстрая и громкая. Суждения поверхностны, не всегда последовательны; ускоряется процесс ассоциирования (появляется много ассоциаций по созвучию). Снижаются объем и качество работы, растет число ошибок. Критика к своему состоянию снижается.

Длительность первой степени алкогольного опьянения составляет от 30-40 минут до 2-3 часов. Вначале нормализуется настроение, затем исчезают двигательные проявления опьянения, восстанавливается работоспособность. Опьянение сохраняется в памяти.

- **Средняя степень опьянения**

Эта степень опьянения сопровождается углублением психических нарушений. Оценка ситуации становится неточной, фрагментарной. Затруднено и замедлено образование представлений. Речь громкая, наблюдаются ее замедление, грамматическое упрощение, трудности в подборе слов, речевая продукция по слогам (дизартрия). Высказывания становятся банальными, однообразными. Характерны грубость, плоские циничные шутки и брань. Внимание с трудом переключается. Слабые внешние раздражители не воспринимаются, а интенсивные или особой значимости — с трудом.

Эйфория с благодушием, умилением, всепрощением быстро сменяется злобностью, раздражительностью, негодованием, оживлением неприятных воспоминаний, агрессией. Легко обнаруживаются затаенные чувства обиды, ущемленной справедливости, ревности. Нарушения настроения во многом определяют поведение и высказывания. Резко снижается критика, волевые импульсы легко реализуются в действия. Многие поступки выглядят неадекватными.

Поведение становится бестактным, бесцеремонным. Утрачивается чувство стыда, нередко обнаруживается сексуальная расторможенность.

Вместе с тем ситуация не полностью, но осознается, сохраняется способность к неожиданным метким замечаниям. Движения плохо координированы, человек начинает пошатываться. Отмечаются также ограничение движений глазных яблок, вялая реакция зрачков на свет.

Длительность этой степени опьянения – несколько часов. Затем наступает сонливость, переходящая в сон, или начинается медленное протрезвление с длительно сохраняющимся чувством слабости, пониженным настроением, отсутствием аппетита, жаждой. Обстоятельства во время опьянения подвергаются частичному забыванию, особенно если затем следует длительный сон.

- **Тяжелая степень опьянения**

Данная степень опьянения характеризуется оглушенностью сознания различной выраженности с резким снижением психической деятельности. Крайне затруднено восприятие окружающего, речь отсутствует или произносятся отдельные слова. Утрачено понимание речи окружающих.

В наиболее тяжелых случаях человек теряет сознание. Характерны грубая дискоординация движений, потеря мышечного тонуса, неспособность говорить, падение давления и температуры тела, тошнота, рвота, непроизвольные мочеиспускание и дефекация. Возможна смерть.

Протрезвление наступает медленно. Несколько дней держатся слабость с адинамией, нарушением сна и аппетита. После тяжелой степени опьянения произошедшее полностью забывается.

Степени алкогольного опьянения:

Концентрация этилового спирта в крови в промилле	Степень опьянения
Менее 0,3	Отсутствие влияния алкоголя
от 0,3 до 1,5	Легкая степень опьянения
от 1,5 до 2,5	Опьянение средней степени
от 2,5 до 3,0	Сильное опьянение
от 3,0 до 5,0	Тяжелое отравление алкоголем. Возможно наступление смерти
свыше 5,0	Смертельное отравление

Пить или не пить - выбор каждого. Но перед тем, как выпить, подумайте о последствиях для себя и своих близких!