



Вред алкоголя на здоровье личности человека

Сразу уточним

- ▶ *основной компонент любого алкогольного напитка — этиловый спирт (или этанол). Именно он ответственен за все изменения, которые происходят с нашим организмом после употребления алкоголя.*

Что мы при этом ощущаем и почему

- ▶ *согревание*
- ▶ Алкоголь вызывает расширение сосудов кожи, усиливается приток крови - мы чувствуем приятное тепло.
- ▶ *Частые позывы в туалет*
- ▶ Этанол усиливает выделение жидкости организмом.
- ▶ *Колебания настроения и самочувствия*
- ▶ Взаимодействие алкоголя и мозга - сложный вопрос. Дело в том, что этиловый спирт по-разному действует на различные типы нервных клеток, нарушая равновесие процессов возбуждения и торможения.
- ▶ Алкоголь может не только улучшать настроение и самочувствие, но вызывать и обратные эффекты. После первого напитка или двух вы чувствуете расслабление, радость, вам весело и хочется выпить еще. Это связано с тем, что этанол стимулирует нервные клетки мезолимбического пути — происходит выделение дофамина и эндорфинов.

Какой вред алкоголь может причинить здоровью?

- ▶ травмам при ДТП, падениях, утоплении и ожогах
- ▶ насилию (убийствам, самоубийствам, сексуальному насилию)
- ▶ отравлению алкоголем, требующим вызова неотложной медицинской помощи
- ▶ рискованным сексуальным поведением, в том числе незащищенным сексом. Это в свою очередь может привести к незапланированной беременности или заболеваниям, передающимся половым путем, включая ВИЧ.

При длительном злоупотреблении алкоголя могут развиваться

- ▶ высокое артериальное давление, сердечные заболевания, инсульты, заболевания печени и проблемы с пищеварением
- ▶ рак молочной железы, рта, горла, пищевода, печени и толстой кишки
- ▶ проблемы с обучением и памятью
- ▶ нарушения психического здоровья.

Можно ли говорить о пользе алкоголя?

▶ Нет

При злоупотреблении спиртным деструктивные процессы обретают ощутимые черты:

- ▶ возникают пустоты на месте погибших нейронов; появляются потенциальные очаги кровоизлияний; извилины сглаживаются; масса мозга снижается.
- ▶ Деградация мозга прямо снижает качество жизни, сужается потенциал человека, снижается его способность гибко мыслить.
- ▶ И если при редком и умеренном употреблении спиртных напитков описанный процесс едва уловим, то при хроническом употреблении, например, одной бутылки пива в день, процессы обретают стремительный и необратимый характер.



Воздействие алкоголя на организм человека

