

# АЛКОГОЛЬ – последствия употребления

*Что такое алкоголь:*

- чистый алкоголь – это прозрачная жидкость без запаха и цвета;
- алкоголь получают в результате шумования сахара, который содержится, например, в винограде, пшенице или картофеле;
- в любом алкогольном напитке есть алкоголь, а также вода и вещества, которые придают ему соответствующий запах и цвет;
- алкогольные напитки различаются по содержанию в них алкоголя. Чем больше содержится алкоголя, тем более крепкий напиток. Крепость алкогольного напитка измеряется в объемных процентах содержания алкоголя в напитке. Например, в пиве – около 3-5 объемных процента, в вине – 12–18 объемных процента, в горячительных напитках – 30–40 объемных процента;
- по своему действию алкоголь принадлежит к наркотическим веществам. В незначительных дозах алкоголь тормозит работу головного мозга и вызывает эффект расслабления организма;
- в больших количествах алкоголь действует на организм как ядовитое вещество, которое разрушает печень, клетки головного мозга и влечет алкогольную зависимость или алкоголизм.
- употребление алкоголя в больших дозах за один раз может повлечь смерть.

## **Что происходит в организме человека в результате приема алкоголя**

После употребления алкогольного напитка алкоголь всасывается в кровь очень быстро. За несколько минут он уже разносится по всему телу и попадает в головной мозг.

После употребления алкогольного напитка кровеносные сосуды расширяются, и алкоголь начинает негативно влиять **на сердце**.

После употребления алкогольного напитка происходит также и нагрузка **на печень**. Печень – орган, который выводит алкоголь из организма человека. Чем больше выпил, тем больше нагрузка на печень. Печень выводит из организма человека 10 мл чистого алкоголя за 1 час. Например, если кто-то выпил полбутылки вина, то через три часа после этого алкоголь все еще будет находиться у него в крови.

Алкоголь также влияет **на мышцы**.

После употребления алкогольного напитка организм начинает терять больше воды за единицу времени, чем в обычном состоянии. Человеческий организм на 72% состоит из воды. **Потеря воды** для организма очень опасна.

Даже при употреблении небольшого количества алкоголя человек **намного медленнее** реагирует на внешние раздражители и ему необходимо больше времени, чтобы что-то решить. Именно поэтому с людьми в этом состоянии часто случаются несчастные случаи.

Значительное количество выпитого алкоголя может повлечь **дрожь рук и двоение в глазах**. Человек становится эмоционально неуравновешенным. Нарушается способность правильно оценивать события, и, как следствие, человек теряет контроль над собой и своими поступками.

В состоянии алкогольного опьянения может случиться **такое**, о чем **потом** очень пожалеешь, но будет уже **поздно**.

## **Что может произойти в результате алкогольного опьянения**

В состоянии алкогольного опьянения сильно повышается риск несчастных случаев: половина тех, кто попадает под машину, находятся в нетрезвом состоянии.

Если человек в состоянии алкогольного опьянения руководит автомобилем, риск попасть в аварию самому или травмировать пешехода резко увеличивается.

Больше чем половина пожаров в квартирах и частных домах возникает из-за табакокурения людей, которые находятся в состоянии алкогольного опьянения. Нередко это заканчивается смертельным исходом.

Половина из тех, кто утонул в реке, озере или пруде, были в состоянии алкогольного опьянения.

Можно получить тяжелые травмы, среди них и травму головы: половина из тех, кто попадает в больницу по «скорой помощи», имеют травму головы, полученную в состоянии алкогольного опьянения.

Можно потерять сознание, если выпить большое количество алкоголя.

Можно захлебнуться рвотной массой и умереть: часто после употребления значительного количества алкоголя тошнит. Если человек упал, и его стошнило, то он может захлебнуться собственными рвотными массами и умереть.

Можно отравиться алкоголем и умереть: тысячи людей ежегодно умирают из-за отравления алкоголем.

Можно нанести непоправимый вред здоровью будущего ребенка. Медицинские исследования последних лет показывают: употребление даже небольшого количества алкоголя во время беременности может нанести очень серьезный вред здоровью будущего ребенка – повлечь физическую и умственную задержку в его развитии.

Утром может наступить отвратительное, болезненное похмелье. Тошнота, голова раскалывается на тысячу частей, все время мучает жажда – это похмелье.

Состояние похмелья возникает в результате употребления большого количества алкоголя и потери организмом большого количества воды. Похмелье может длиться один или несколько дней, до тех пор, пока весь алкоголь не выйдет из организма человека.

Можно попасть в тюрьму. Очень часто люди в состоянии алкогольного опьянения попадают в разные сомнительные истории, например, становятся участниками драк или разбоя, наносят вред чужому имуществу. В итоге против них может быть возбуждено уголовное дело, и они могут попасть в тюрьму

Можно стать посмешищем в глазах окружения. На вечеринках и дискотеках, чтобы почувствовать себя увереннее, молодые люди сначала выпивают и только после этого начинают общаться. Они считают, что так они выглядят привлекательными и другим с ними интересно, не замечая, что пьяное поведение часто вызывает насмешки и даже отвращение у окружающих. Возлюбленные порой теряют к ним всяческий интерес.

Можно потерять контроль над собой и сделать поступки, которых в трезвом состоянии никогда бы не сделал. Потеря контроля над собой в результате алкогольного опьянения может повлечь случайные связи, а это, в свою очередь, может иметь такие последствия, как незапланированная беременность, венерические болезни и СПИД.

## **Что происходит в результате длительного злоупотребления алкоголем**

Длительное злоупотребление алкоголем – это регулярное употребление большого количества алкоголя на протяжении длительного времени. Длительное злоупотребление алкоголем увеличивает риск развития серьезных заболеваний и ведет к преждевременной смерти.

Длительное злоупотребление алкоголем ведет к заболеваниям:

- **повышенному артериальному давлению, сердечно-сосудистым заболеваниям, инфаркту миокарда и инсульту.** Алкоголь, попадая в организм человека, способствует повышению артериального давления. Чем больше человек пьет, тем выше поднимается его артериальное давление. Чем выше артериальное давление, тем больше нагрузка на кровеносные сосуды и сердце и тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта;

- **язве желудка, болезней печени и циррозу печени.** Алкоголь увеличивает нагрузку на все органы пищеварительной системы человека, в частности и на печень. Печень – это орган, который выводит алкоголь из организма человека. Чем больше было выпито алкоголя, тем больше нагрузка на печень. Длительное злоупотребление алкоголем приводит к тому, что печень не может справиться с алкоголем, который постоянно поступает к ней и, в конечном итоге, разрушается;

- **раку губы и горла.** Медицинские исследования доказывают: у людей, которые злоупотребляют алкоголем, может развиваться рак губы и горла. Риск значительно увеличивается, если тот, кто злоупотребляет алкоголем, еще и курит;

• **психологическим проблемам и развитию депрессии.** Многие из тех, кто регулярно злоупотребляет алкоголем, становятся нервными и раздражительными. Такое психологическое состояние отражается на их работе, на их отношениях с окружением и на их семье. Часто страдают дети. Если развивается депрессия, человек становится безразличным и теряет смысл жизни;

• **алкоголизму.** Алкоголизм — это эмоциональная и физическая зависимость человека от алкоголя. При алкоголизме человек чувствует потребность в алкоголе. При алкоголизме человек больше не контролирует, сколько он пьет. Алкоголь полностью «контролирует» его. Алкоголь заменяет человеку все: работу, семью и его собственное здоровье. Физическая зависимость от алкоголя может стать причиной того, что человек будет пить, не останавливаясь, день и ночь. Это может повлечь состояние "белой горячки", которая сопровождается полной потерей ориентации и галлюцинациями. Очень редко человека в таком состоянии удастся спасти от смерти. Алкоголизм поражает головной мозг и влечет преждевременную смерть. Каждый человек, который попадает в зависимость от алкоголя, нуждается в лечении. Лечение алкоголизма — длительный процесс. Во время лечения человеку нельзя употреблять ни грамма алкоголя на протяжении многих лет. Алкоголизм может развиваться у каждого, кто злоупотребляет алкоголем.

### **Как алкоголь влияет на физическую форму и занятие спортом**

Если ты увлекаешься спортом и хочешь сохранить красивую физическую форму на долгие годы, тебе обязательно нужно знать, что в наших мышцах есть красные и белые волокна. Красные волокна мышц регулируют физическую выносливость человека. Белые волокна мышц регулируют то, как хорошо ты бегаешь и прыгаешь. Злоупотребление алкоголем разрушает и красные, и белые волокна мышц.

Чем больше ты употребляешь алкоголя, тем менее выносливым и адаптированным к спортивным нагрузкам становятся твои мышцы, а, следовательно, и ты сам.

И когда от чрезмерного употребления алкоголя разовьется повышенное артериальное давление, а мы знаем, что чем выше артериальное давление, тем больше нагрузка на кровеносные сосуды и сердце, то занятия спортом и вовсе придется прекратить, чтобы не ускорить развитие ишемической болезни сердца, а в последующем инфаркта миокарда или инсульта.