**Алкоголь вызывает зависимость**

Злоупотребление алкоголем - болезненная тема нашего общества.

 Потребность попробовать горячительную жидкость зарождается в голове практически каждого молодого человека, кто вступил в переходный возраст.

Не стоит забывать, что алкоголь — это наркотик, обладающий не только разрушительной силой, но и имеющий свойство развивать пристрастие к нему. Этанол (этиловый спирт) – основное, составляющее алкоголя.  По степени разрушительного воздействия этиловый спирт опаснее многих ядов и наркотических веществ.

Немаловажную роль в развитии алкоголизма играют индивидуальные особенности человека: пол, возраст, общее состояние здоровья, наследственная отягощённость.

Быстрее алкоголизм развивается у людей, чьи родители были зависимыми.

И чем раньше будет выпита первая рюмка, тем раньше и тяжелее скажутся ее последствия. Специалисты напоминают, через 5-10 минут алкоголь уже всасывается в кровь и разносится по всему организму. Только 5 % алкоголя выводится из организма посредством потоотделения и мочеотделения, остальные 95 % поступают в пищевой тракт, кровеносную систему, нервные клетки, мозг, печень, почки

 Быстро сгорая, он отнимает у клеток кислород и воду, от чего их деятельность затрудняется. В первую очередь алкоголь действует на клетки головного мозга. Воздействуя на мозг, он вызывает мнимое ощущение радости и приподнятого настроения.

Если алкоголь часто попадает в организм, то нарушаются все физиологические процессы в нём, что может привести к тяжелым заболеваниям - перерождению ткани печени, почек, сердца, сосудов и других органов.

Этиловый спирт, как и любое вещество, вызывающее пристрастие, действует исподтишка: вначале зависимые люди не замечают каких-либо изменений и неприятных последствий для здоровья, но со временем, когда становится невозможно отказаться от выпивки, понимают насколько обманчиво первое впечатление.

Огромную нагрузку алкоголь накладывает на печень. Систематическое его употребление вызывает появление такого грозного заболевания, как цирроз печени (чрезвычайно опасное заболевание).

По данным статистики цирроз входит в 6-ку основных причин смерти пациентов в возрасте 35-60 лет (ежегодно во всём мире болезнь уносит 40 млн жизней). Коварство болезни заключается в длительном бессимптомном её течении. Во время развития заболевания здоровая паренхима печени замещается соединительной (фиброзной ) тканью. Вследствие массовой гибели клеток, орган со временем перестаёт справляться со своими функциями: токсические вещества попадают в системный кровоток, вызывая отравление всего организма.

Специалисты в который раз напоминают, алкоголь в любом его проявлении является прямой или косвенной причиной сокращения жизни (на 18 – 20 лет) и гибели большого количества людей: от отравлений, несчастных случаев, насильственных преступлений и бытовых убийств, хронических заболеваний, суицида.

Отказ от злоупотребления спиртным, курения, употребления пищи в избытке содержащей животные жиры и легкоусвояемые углеводы, приёма некоторых токсических веществ – необходимое условие для сохранения здоровой печени.

Комплексное восстановление организма после отказа от алкоголя занимает около 1 года. Самостоятельно справиться с алкогольной зависимостью практически никому не удаётся, необходима помощь специалистов.

 Прежде чем поднять рюмку с алкогольным напитком следует хорошо подумать и вспомнить, что делает алкоголь с организмом:

вызывает зависимость; приводит к развитию алкогольного гепатита и цирроза печени; способствует развитию болезней системы кровообращения; разрушает центральную нервную систему (психические расстройства, алкогольные психозы); ускоряет процессы старения организма; негативно влияет на репродуктивную систему; ведёт к потере социального статуса.

Совет от специалистов, работай над собой – держи алкоголь под контролем.