**Алкоголь – это яд для организма**

Злоупотребление алкоголем и табакокурение - болезненная тема нашего общества. В современном мире злоупотребляют и курят большая часть взрослого населения. Потребность попробовать горячительную жидкость и затянуться сигаретой, зарождается в голове практически каждого молодого человека.

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, у женщин и подростков, у людей с хроническими заболеваниями внутренних органов (сердца, печени, почек, желудка, головного мозга).

Алкоголь — это наркотик, обладающий не только разрушительной силой, но и имеющий свойство развивать пристрастие к нему.

Этанол (этиловый спирт) – основное, составляющее алкоголя, которое медленно, но верно разрушает здоровье. По степени разрушительного воздействия этиловый спирт опаснее многих ядов и наркотических веществ.

И чем раньше будет выпита первая рюмка, тем раньше и тяжелее скажутся ее последствия.

 Через 5-10 минут алкоголь всасывается в кровь и разносится по всему организму. Быстро сгорая, он отнимает у клеток кислород и воду, от чего их деятельность затрудняется. Быстрее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, в результате связь между различными отделами мозга расстраивается. Если алкоголь часто попадает в организм, клетки разных органов погибают под его действием, нарушаются все физиологические процессы в организме, что может привести к тяжелым заболеваниям - перерождению ткани почек, печени, сердца, сосудов и других органов.

Среди психических заболеваний, вызванных алкоголем, наиболее типичными являются:

белая горячка ( характеризуется галлюцинациями, повышением температуры и кровяного давления, дрожанием рук и всего тела); алкогольный психоз (проявляется расстройством памяти, потерей ориентировки, понижением интеллекта, потерей трудоспособности); запой.

Среди населения бытует мнение, что алкоголь – это «нежный» наркотик. Доказано, что алкоголь это «тяжёлый» наркотик, приводящий к зависимости организма от его употребления, о чём свидетельствует похмелье и абстиненция у пьющего человека.

Мнение о том, что женщины реагируют на алкоголь так же, как и мужчины, ошибочно. После употребления одинакового количества алкогольного напитка содержание алкоголя в крови женщины выше, чем у мужчины того же веса.

Мнение о том, что смешение напитков (коктейль) приводит к более сильному опьянению, так же ошибочно. Степень опьянения связана с общим количеством употребляемого алкоголя и со скоростью его употребления, но не с видом употребляемого напитка.

Мнение о том, что в банке пива меньше алкоголя, чем в рюмке водки, так же ошибочно. Доказано, что в банке пива, в половине бокала вина, в рюмке крепкого напитка содержится одинаковое количество алкоголя.

Мнение о том, что пиво утоляет жажду, является ошибочным. Пиво вызывает усиленное мочеиспускание, его употребление приводит к избыточной концентрации соли в организме, к обезвоживанию организма, к чувству сильной жажды.

Мнение о том, что алкоголь действует на организм возбуждающе, не соответствует действительности. Алкоголь – угнетающий напиток, который замедляет мозговую деятельность и деятельность клеток других органов.

Мнение о том, что выпивка делает замечательной любую вечеринку, так же ошибочно. Чтобы получить удовольствие, нет никакой необходимости в употреблении алкоголя. Существует множество способов, чтобы развлечься и получить удовольствие (прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями, поход в лес, в парк, , плавание, езда на велосипеде, чтение художественной литературы, прослушивание любимой музыки, просмотр любимого фильма и т.д).

Мнение о том, что употребление кофе, принятие холодного душа и прогулка на свежем воздухе помогают пьющему человеку быстро протрезветь, так же ошибочно. Протрезветь пьющему человеку помогает только время. Алкоголь из одной порции напитка расщепляется печенью больше одного часа.

Бытует мнение, что после выпивки можно садиться за руль автомобиля и ничего не опасаться. Это простое заблуждение. Следует знать, алкоголь нарушает способность водителя управлять автомобилем, у него изменяется скорость реакции и способность сосредоточиться, водитель просто может уснуть за рулём.

Мнение о том, что все пьющие люди, выходцы из неблагополучных и бедных слоёв населения. Это тоже простое заблуждение. Любой человек может злоупотреблять алкоголем. По данным статистики, многие алкоголики – люди высшего и среднего класса, представители престижных профессий.

Следует знать, что алкоголь в любом его проявлении является прямой или косвенной причиной сокращения жизни (на 15 – 20 лет) и гибели большого количества людей: от отравлений, несчастных случаев, насильственных преступлений и бытовых убийств, хронических заболеваний, суицида.

Самостоятельно справиться с алкогольной зависимостью практически никому не удаётся, необходима помощь специалистов.

Прежде чем поднять рюмку с алкогольным напитком следует подумать о собственном здоровье.

Подготовила: УЗ «Краснопольская ЦРБ»