**Алкоголь – это убийца**

Ученые давно изучают алкоголь и его влияние на здоровье человека.

Алкоголь является прямой или косвенной причиной почти полумиллиона смертей в год: от отравлений, несчастных случаев, бытового насилия и хронических заболеваний, вызванных регулярным употреблением спиртных напитков.

Около 30 % смертей среди мужчин и 15 % – среди женщин – вызваны употреблением алкоголя.

1/3 все самоубийств совершается под влиянием алкоголя.

50 % ДТП происходит с участием водителей, находящихся в состоянии опьянения.

При правильном употреблении качественный алкоголь может быть полезен.

\*Красное вино (натуральное) укрепляет иммунитет и сосуды, выводит из организма шлаки и токсические вещества.

\*Натуральное белое вино и шампанское положительно воздействуют на сердечную систему.

\*Глинтвейн укрепляет организм в борьбе с простудой, бронхитом, пневмонией.

\*Пиво замедляет процессы старения, снижает риск появления сердечных болезней, помогает предотвратить заболевание раком, болезнями Паркинсона и Альцгеймера.

\*Водка снижает уровень холестерина в составе крови.

## Алкоголь: в чем опасность

Только 5 % алкоголя выводится из организма напрямую: посредством потоотделения и мочеотделения. Оставшиеся 95 % этанола поступают в пищевой тракт, кровеносную систему, в нервные клетки и мозг, печень и почки. Внутри организма этанол окисляется и перерабатывается. В процессе окисления разрушаются собственные клетки и ткани организма. Они повреждаются: покрываются язвами, рубцами, ожогами, отмирают. Это ясно видно при изучении внутренних органов хронического алкоголика.

Существует и смертельно опасная доза алкоголя – это 1 – 1 ¼ л алкоголя для взрослого человека.

## Каким образом алкоголь вредит здоровью человека?

### Пищеварительный тракт

Первоначально алкоголь попадает в пищевод и желудок. Этанол повреждает и разрушает внутренние слизистые оболочки этих органов, вызывает их ожог и омертвение. Одновременно начинается гибель желез, которые вырабатывают пищеварительные ферменты: желудочный сок, желчь, инсулин. В результате желудок прекращает эффективно работать: пища подолгу остается внутри, питательные вещества не задерживаются в организме.
Какие заболевания пищеварительных органов вызывает употребление алкоголя?

Нарушение пищеварения (боли в желудке и в животе)

Панкреатит: Воспаление поджелудочной железы, когда она начинает «переваривать» саму себя. Токсины, выделяемые поджелудочной железой, попадают в кровеносную систему, мозг, печень и почки – это вызывает опасную интоксикацию организма. Лечение панкреатита проводится только стационарно.

Гастрит: Воспалительный процесс и отмирание внутренней оболочки желудка. Гастрит является предраковым состоянием и требует ежегодного стационарного лечения.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки: Заболевание в острой форме лечится только стационарно.

Рак желудка, пищевода, ротовой полости: Злокачественная опухоль слизистых оболочек желудка – наиболее распространенное онкологическое заболевание, которое ежегодно уносит около 800 тысяч жизней во всем мире.

В 80 % летальных случаев рак полости рта и пищевода вызван злоупотреблением спиртными напитками.

### Железы внутренней секреции

Сахарный диабет: Хроническое заболевание, при котором постоянно повышен уровень глюкозы в крови. Сахарный диабет воздействует на все системы организма и может привести к слепоте, коме, гнойному поражению нижних конечностей и др. осложнениям.

Алкогольная импотенция: У 1/3 пьющих мужчин возникает импотенция, что приводит к появлению неврозов и депрессий.
У пьющих женщин рано прекращаются менструации, возникает бесплодие.

### Мышцы и кожа

У трети пьющих людей возникают различные кожные болезни – это связано с интоксикацией организма и нарушением пищеварения.
Алкоголь вызывает атонию (дистрофию) мышечной ткани.

### Сердце и кровеносные сосуды

Из желудка этанол поступает в кровь и воздействует на кровеносные органы. Спирт разрушает эритроциты – красные кровяные тельца. В результате нарушается снабжение кислородом всех органов и тканей организма. Кислородное голодание приводит к появлению следующих заболеваний.

Ишемическая болезнь сердца: Поражение миокарда (это средний мышечный слой сердца, который составляет его основную массу), вызванное недостатком кислорода. Проявляется в виде приступов стенокардии либо в форме инфаркта миокарда.

Атеросклероз: В артериях возникают отложения и бляшки, затвердевают стенки сосудов, нарушается кровообращение. Атеросклероз приводит к возникновению ИБС.

Аритмии: Нарушение нормального ритма сокращений сердца. Приступ аритмии приводит больного в состояние полной беспомощности. При ненормальном ускорении сердцебиения может последовать разрыв сердечной мышцы – он происходит в течение 2-х минут. Спасти пациента можно только в том случае, если он уже находится в реанимационной палате.

«Бычье сердце» Распространенное явление среди молодых любителей пива. Чрезмерное поглощение пива приводит к увеличению объема сердца и повышению частоты его и сокращений. «Бычье сердце» приводит к появлению хронической гипертензии и различных аритмий.

### Мозг и нервные клетки

Влияние этанола на нервную систему очевидно. В состоянии алкогольного опьянения человек не похож на себя, полностью меняется его поведение. Большая часть насильственных преступлений и бытовых убийств совершаются после употребления алкогольных напитков.

Больше всего страдает от этанола мозг – это токсичное вещество «убивает» кору головного мозга.

На фотографии мозга человека, страдающего алкоголизмом, мы видим следующее:

\*мозг сморщен, усыхает в размерах;

\*поверхность мозга покрыта отеками, рубцами, язвами;

\*отмершие участки мозга покрыты кистами;

\*сосуды мозга явно расширены, многие – разорваны.

### Как влияет алкоголь на нервную систему?

\*нарушается память и внимание;

\*слабеют мыслительные процессы;

\*появляется немотивированная агрессия;

\*происходит деградация личности.

### Органы выделения

Печень: Огромную нагрузку алкоголь налагает на печень. Этот орган защищает организм от токсинов, «обезвреживая» их до безопасных для организма веществ. Внутри печени этанол окисляется до ацетальдегида – высокотоксичного соединения.

Под влиянием алкоголя печень уменьшается в размерах, сужаются ее внутренние сосуды. Клетки печени – гепатоциты – отмирают и замещаются рубцовой тканью, которая не может защитить организм от токсических воздействий. Систематическое на протяжении 10-15 лет употребление алкогольных напитков вызывает появление цирроза печени. Цирроз печени ежегодно уносит около 300 тысяч жизней во всем мире.

Почки: Почки фильтруют все жидкости, попадающие в организм, в том числе и алкоголь. Небольшие дозы спирта действуют на организм как мочегонное, так как раздражающе воздействуют на ткань почек. Длительное воздействие алкоголя на почки приводит к появлению хронических болезней.

Нефрит: Воспалительное заболевание почек. Лечение заболевания происходит в стационаре, полное выздоровление занимает 2-3 месяца.

 Камни в почках

### Иммунная система

 Регулярное употребление спиртосодержащих напитков губительно действует на иммунитет. При этом все органы и системы ослаблены под воздействием этанола. В таком состоянии любое серьезное заболевание представляет серьезную угрозу для здоровья. Организму тяжело справиться даже с гриппом или простудой. Если человек, злоупотребляющий алкоголем, заболеет пневмонией, туберкулезом или другой серьезной болезнью, вполне возможен смертельный исход.

 На фоне ослабленного иммунитета организм подвержен частым простудным заболеваниям и аллергическим проявлениям.

 Регулярное употребление алкоголя вызывает нарушение работы всех органов и систем организма.

Узнав обо всем этом, стоит задуматься и поставить перед собой многовековой вопрос:

ПИТЬ или НЕ ПИТЬ?