

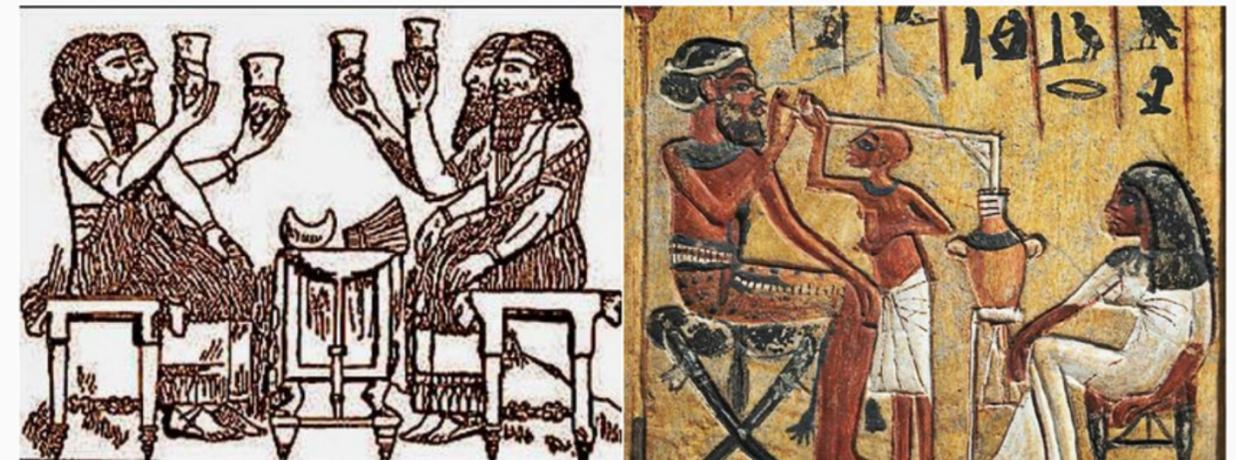
ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕОБХОДИМО?

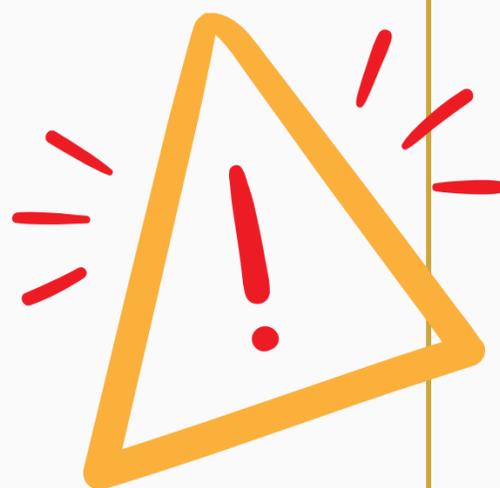




Считается, что алкоголь был открыт несколько тысячелетий назад, когда человек случайно выпил забродивший сок фруктов или овощей, содержащих большое количество сахаров

- Алкогольные напитки (также спиртные напитки, спиртное) — напитки, содержащие этиловый спирт
- Среди алкогольных напитков есть изделия с низким содержанием алкоголя и изделия с высоким содержанием алкоголя





Этанол (этиловый спирт) - является депрессантом — психоактивным веществом, угнетающим центральную нервную систему человека

- ✓ депрессанты могут применяться при тревожном неврозе, генерализованном тревожном расстройстве, социофобии, панических атаках, бессоннице, ОКР, конвульсиях и депрессии

- ✓ при приеме внутрь этанол обладает наркотическим и токсическим действием, в зависимости от дозы, концентрации, пути попадания в организм и длительности воздействия его действие различается. Любая доза алкоголя приносит вред организму, безопасной его дозы не существует

- ✓ депрессанты могут вызывать снижение кровяного давления и сердечного ритма, сонливость, атаксию, седацию, анальгезию, гиповентиляционный синдром, амнезию, когнитивный дефицит, диссоциацию или эйфорию



Многочисленные исследования показали, что алкогольные напитки служат причиной более 200 заболеваний, среди которых — проблемы с сердечно-сосудистой и пищеварительной системой, инфаркты и инсульты, язвенная болезнь, поражения печени, панкреатиты



Прием алкоголя также связан с травмами, дорожно-транспортными происшествиями, насилием и суицидом. Согласно статистике по преступлениям МВД России, каждое третье преступление совершается в состоянии алкогольного опьянения

- Прием алкоголя может привести к формированию физической и психической зависимости от спиртного, которая становится тяжелым бременем не только для самого человека, но и для его близких
-
-

Принято считать, что вредно пить часто и много, а употреблять алкоголь изредка и по чуть-чуть — даже полезно. Есть мнение, что алкоголь снижает давление, расширяет сосуды и помогает прожить дольше, но многочисленные исследования убедительно доказывают: безопасной дозы алкоголя не существует. Человек, употребляющий алкоголь по праздникам и выходным, разрушает свое здоровье точно так же, как и сильно пьющий — только медленнее



- **Настроение**

Существует тесная связь между пьянством и депрессией, а похмелье часто заставляет вас чувствовать тревогу и подавленность. Если вы уже чувствуете беспокойство или грусть, употребление алкоголя может усугубить ситуацию

- **Сон**

Алкоголь может влиять на ваш сон. Хотя иногда выпивка помогает быстро заснуть, она может нарушить ваш режим сна и помешать вам спать глубоко

- **Поведение**

Употребление алкоголя может повлиять на ваши суждения и поведение. Когда вы пьяны, вы можете вести себя иррационально или агрессивно. Потеря памяти может стать проблемой во время употребления алкоголя и в долгосрочной перспективе для тех, кто регулярно пьет

- **Иммунитет**

Регулярное употребление алкоголя может повлиять на способность вашего организма бороться с инфекциями. Пьющие люди чаще заболевают инфекционными заболеваниями

Алкоголь — убийца клеток мозга

Этиловый спирт проявляет выраженное отрицательное воздействие в отношении нервных клеток и кровеносных сосудов - **некоторые капилляры спазмируются, формируются тромбы**. Кровь перестает поступать в отдельные участки головного мозга, возникает гипоксия

При кислородном голодании нейроны начинают погибать. Вот почему практически все алкозависимые страдают от интеллектуальных нарушений. Им **сложно запоминать новую информацию, концентрироваться**. Даже больные, которые когда-то писали книги, проводили лекции, были умными и начитанными, стремительно глупеют и деградируют

Под влиянием этанола некоторые отделы мозга блокируются. **Высшая психическая деятельность нарушается**. Доходит до того, что у пьющего сохраняются лишь те мозговые структуры, которые нужны для поддержания базовых рефлексов — попить, поесть, сходить в туалет, получить сексуальное удовольствие, проявить агрессию





- Мезолимбическая система- для поддержания памяти, сохранения здорового эмоционального фона, обучения и нейроэндокринной регуляции. При использовании высоких доз алкоголя ее работа частично блокируется. Из-за этого у человека сохраняется лишь одно желание — получать удовольствие.
- Гиппокамп - принимает участие в формировании эмоций, способствует переходу кратковременной памяти в долговременную. Помогает ориентироваться в окружающем пространстве. При повреждении гиппокампа спиртным любая интеллектуальная деятельность становится трудно реализуемой. Умственные способности человека сильно снижаются.
- Кора головного мозга - необходима для продуктивного мышления. Алкоголь приостанавливает ее работу. Тогда зависимый становится уверенным в себя, неспособным оценить опасность возникшей ситуации. Он с трудом обрабатывает поступающую информацию. Из-за этого ведет себя странно, неадекватно.
- Гипоталамус, гипофиз - нужны для полноценной гормональной регуляции. Спиртное тормозит их работу. Следствием такого воздействия являются гормональные нарушения, приводящие к бесплодию и другим серьезным заболеваниям.
- Мозжечок - необходим для координации движений и пространственной ориентации. Если выпить большую дозу спиртного, мозжечок не сможет нормально работать. Лучшее тому доказательство — шаткая походка пьяных людей.
- Миндалевидное тело играет ключевую роль в возникновении эмоций. Если эта зона повреждена, человек утрачивает чувство страха. Вот почему алкозависимые часто совершают поступки, несущие угрозу их здоровью и жизни.



АЛКОГОЛЬ КАК НЕГАТИВНЫЙ ФАКТОР



Канцерогенное вещество — это вещество или воздействие, которое способствует появлению и размножению злокачественных клеток.

Этанол, который содержится в любом алкоголе относится к 1 группе канцерогенов, поэтому спиртные напитки относят к факторам, повышающим риск развития рака.

Алкоголь может оказаться спусковым крючком для развития рака:

- глотки;
 - гортани;
 - пищевода;
 - груди;
 - печени;
 - желудка;
 - поджелудочной железы;
 - кишечника
-



ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ



Производители пива, рекламируя свой товар, стремятся увеличить приток покупателей тем, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный, якобы безвредный и чуть ли не полезный «напиток»



Бутылка светлого пива эквивалентна 50-60 граммам водки.

Четыре бутылки в течение дня - 200-240 г. водки, почти половина бутылки.

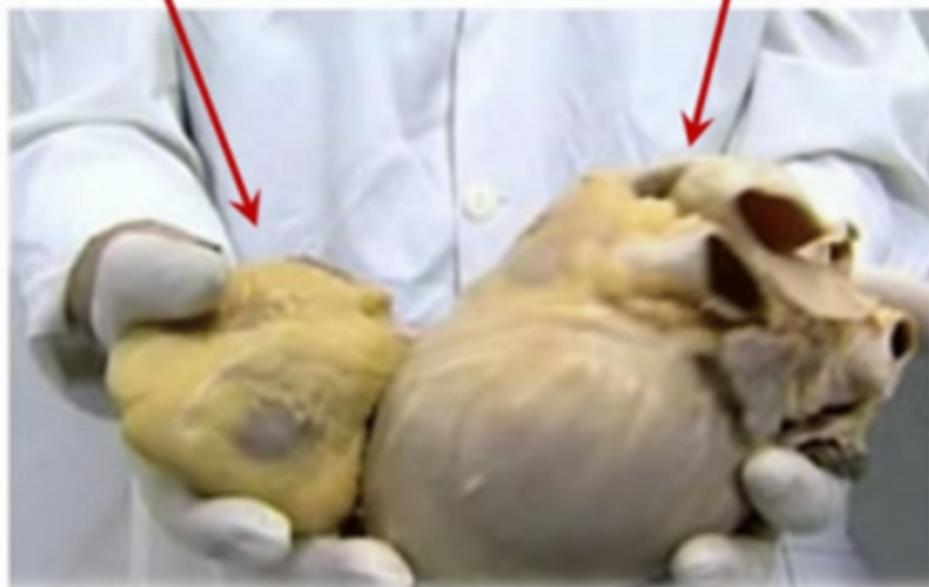
2 пол-литровые бутылки 5% пива - это:

- 2 маленькие банки (330 мл) 7% коктейля
- 100 граммов 40% водки
- 40 граммов чистого этилового спирта
- 450 мл. вина крепостью 9%

Влияние на сердце

Нормальное
сердце

Сердце умеренно
пившего пива



Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива - больное сердце или, баварское «пивное» или «бычье» сердце: расширение полостей сердца, утолщение его стенок, некроз в сердечной мышце, уменьшении митохондрий и др. Признано, что эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Его содержание в сердечной мышце у употребляющих пиво превышает допустимую норму в 10 раз

В организме кобальт участвует в кроветворении (выработке эритроцитов и гемоглобина), функционировании центральной и периферической нервной системы, ферментативных систем и печени. Суточная потребность колеблется в пределах 0.0006-0.016 миллиграмм. Основной источник поступления – продукты питания.

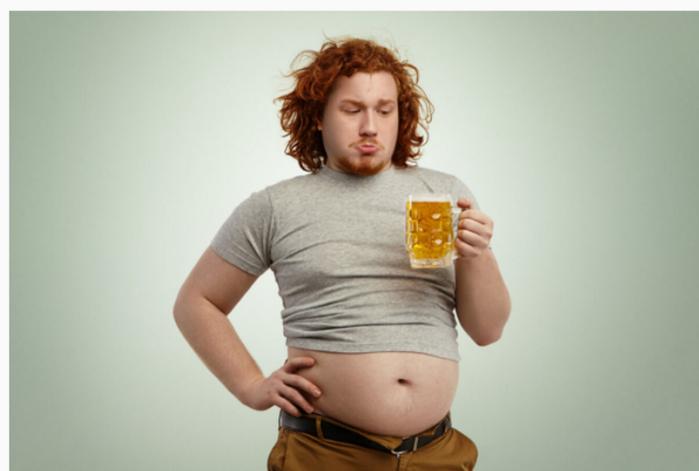
Превышение потребления приводит к патологическим состояниям. Металл обладает канцерогенным (способствует развитию онкологических заболеваний) и токсическим эффектами. К примеру, в 60-х годах XX столетия американские, бельгийские и канадские производители пива применяли вещество для стабилизации пены, что привело к развитию кобальтовой кардиомиопатии и смертельным случаям

Влияние пива на гормоны

Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе



- ◆ У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть онкологией, бесплодием, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Кроме того, могут появиться проблемы с лишним весом



-
-
-

- ◆ Пиво содержит фитоэстрогены - аналог женского полового гормона, что приводит к постепенной феминизации мужского населения - начинает откладываться жир по женскому типу - на бедрах и боках - разрастаются грудные железы (гинекомастия), становится шире таз, они становятся женоподобными внешне и внутренне. Пиво ослабляет интерес к другому полу. Пятнадцать-двадцать лет пивного стажа - и импотенция гарантирована

Тяжелые последствия и вред пивного алкоголизма



Исследования, проведенные во многих странах, свидетельствуют, что **хронический алкоголизм** развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных напитков

Ежедневное употребление пива приводит к гибели клеток головного мозга. Нарушаются функции спинного мозга, возникает миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит, панкреатит, гастрит, невропатии, поражение зрительного и слухового анализаторов





ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ И АЛКОГОЛЬ

Избегайте употребление алкоголя, особенно в сочетании с напитками, содержащими кофеин.

Смешивание энергетических напитков с алкоголем может быть опасным и даже смертельно опасным

Каждый энергетический напиток содержит от 40 до 240 мг кофеина.

Превышение рекомендованной суточной дозы в 400 мг кофеина в день может вызвать побочные эффекты, что гораздо более вероятно при употреблении энергетических напитков в сочетании с алкоголем



Энергетические напитки могут уменьшить «замаскировать» ощущение опьянения. Это позволяет выпить больше, что приводит к отравлениям алкоголем, травмам и несчастным случаям



Симптомы передозировки кофеина- дрожь, беспокойство, учащение пульса, сердцебиение, тошнота, рвота, повышение температуры, боль в груди, судороги, затрудненное дыхание, галлюцинации



ОТРАВЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

Основная причина отравления - большое количество алкоголя, например, когда человек выпивает поочередно несколько алкогольсодержащих напитков в течение двух часов

Чем больше выпито спиртного, тем выше риск отравления

Передозировка алкоголя может привести к необратимому повреждению мозга и как следствие, смерти

Алкоголь в больших дозах препятствует передаче сигналов в мозг. Торможение сигналов, которые контролируют автоматические реакции, такие как рвотный рефлекс, увеличивает риск захлебнуться рвотой при потере сознания

Даже если человек выживет, такая передозировка алкоголя может привести к необратимому повреждению мозга

Рвота может вызвать сильное обезвоживание

Уровень сахара в крови может упасть настолько, что вызовет судороги

Температура тела может упасть настолько, что наступит остановка сердца

Отравление алкоголем может вызвать аритмию и даже остановку сердца

Не исключено развитие алкогольной комы и необратимого повреждения мозга



Сказать стоп алкоголю просто

Это не сделает вас чужим в компании пьющих друзей, и уж тем более не сделает вас менее веселым

Пьяное веселье ничто иное как одна из форм наркоза, и если друзья осуждают вас за сознательный выбор в пользу собственного здоровья, возможно стоит пересмотреть свой круг общения

