

Осторожно, алкоголь!

(Памятка для подростков)

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 синдром зависимости от алкоголя).

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. Например, если кто-то выпил полбутылки вина, то через три часа после этого алкоголь все еще будет находиться у него в крови.

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 происходят 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. Большое количество правонарушений совершены подростками в состоянии алкогольного опьянения.

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 управляет 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.

- 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.

- 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.

Вред алкоголя для женщин

Как алкоголь вредит здоровью женщин?

Женский организм медленнее, чем мужской, «обрабатывает» алкоголь. Один напиток для женщины имеет примерно в два раза больший эффект, чем для мужчины.

Кроме того, у женщин есть «телескопический», или ускоренный эффект алкогольной зависимости, а это означает, что они быстро начинают испытывать пристрастие к выпивке.

Женщины, злоупотребляющие алкоголем, часто страдают такими заболеваниями как гепатит (воспаление печени), и цирроз (хроническое заболевание, которое постепенно разрушает способность печени помогать процессу пищеварения и детоксикации) .

Кроме того, женщины чаще, чем мужчины, страдают от алкогольных повреждений

головного мозга, таких как потеря психических функций и уменьшение размера мозга.

По сравнению с женщинами, которые пьют редко, алкоголички имеют повышенный риск

возникновения:

*Остеопороза (истончения костей);

*Рака молочной железы;

*Различных бытовых травм и переломов костей;

*Преждевременной менопаузы;

*Бесплодия и выкидыша;

*Высокого кровяного давления и болезней сердца.

Употребление спиртного во время беременности

Когда беременная женщина употребляет алкоголь, он попадает через плаценту к плоду.

Поскольку пищеварительная система плода еще не развита, она не может разрушать алкоголь столь же быстро, как это происходит в теле взрослого человека.

Любой вид спиртосодержащего напитка может негативно повлиять на развитие плода, особенно в течение первого и второго триместра.

Проблему можно побороть!

Алкоголь – сильное психотропное вещество, воздействующее на психику и поведение человека.

В больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга. Он способствует отеку головного мозга, вызывает разрушение его клеток. Рано или поздно любой алкоголик сталкивается со снижением памяти (алкогольной амнезией), расстройством характеристик внимания и мышления. Смертельно опасное осложнение алкоголизма — алкогольная энцефалопатия. За короткий срок это заболевание способно превратить некогда здорового и умного человека в умственно отсталого, который даже не способен себя обслуживать. Спиртное крайне вредно для человеческого мозга. За счет большого количества кровеносных сосудов отравление этого органа происходит в 16 раз быстрее всех остальных частей тела. Поэтому после употребления так сильно болит голова. Сам механизм воздействия алкоголя на мозг пугает своей незамысловатостью: этиловый спирт вызывает гипоксию, клетки погибают и человек пьянеет. Каждое новое употребление спиртных напитков запускает очередной патологический цикл, и количество жизнеспособных клеток планомерно уменьшается.

Сложно назвать орган, который бы спокойно реагировал на регулярное поступление в организм алкоголя. Страдает печень, сердце, почки, желудочно-кишечный тракт. Поэтому лечение алкоголизма всегда длительное и сложное. Недостаточно просто закодировать человека. Нужно также наладить работу его внутренних органов, восстановить психическое равновесие.

Существует много мнений о вреде спиртного, но иногда можно услышать доводы и в пользу его употребления. Некоторые люди утверждают, что алкоголь способствует очищению сосудов, снижает уровень холестерина в крови. Увы, это является абсолютным заблуждением. Продукты распада алкоголя непосредственно участвуют в разрушении стенок сосудов, вызывают их спазм, и существенно повышают риск инфаркта, инсульта.

Врожденной потребности пить спиртные напитки не существует. Поэтому данную проблему можно побороть. Главное – осознать у себя, либо у близкого человека наличие зависимости, и своевременно обратиться за квалифицированной помощью в медицинскую организацию.

МИФЫ и ПРАВДА об употреблении пива

МИФ 1

Пиво - слабоалкогольный напиток, поэтому его употребление не приводит к развитию алкогольной зависимости.

ПРАВДА

Алкоголь, содержащийся в пиве (этанол), - такой же, как и во всех других алкогольных напитках. Невысокое содержание этанола компенсируется объемами употребления пива. Основная опасность слабоалкогольных напитков кроется в том, что опьянение и привыкание развиваются незаметно.

МИФ 2

Если употреблять пиво редко, на здоровье это не отразится

ПРАВДА

Этанол проникает через мембраны любых клеток, поэтому в организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя.

В ткани головного мозга этанол проникает в 1,5-2 раза быстрее, чем в ткани других органов. Однократная и небольшая доза алкоголя может нарушить процессы в головном мозге, ответственные за обучение - внимание, память, мышление. Также страдают творческие способности, подавляется воля, притупляются эмоции.

Под действием алкоголя также разрушается печень. Даже в результате нечастого употребления пива нарушается синтез витаминов, ферментов, обмен белков и углеводов. Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта – изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы.

Пиво обладает сильным мочегонным эффектом, что нарушает работу почек и приводит к потере минеральных веществ.

Избыток жидкости в организме при употреблении пива, который попадает в кровеносную систему, заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой. Постепенно размеры сердца увеличиваются, происходит перерождение сердечной мышцы, она становится дряблой.

Этанол подавляет иммунитет, поэтому человек, употребляющий алкоголь, становится восприимчивым к инфекционным заболеваниям.

Любое употребление алкоголя, в том числе пива, негативно влияет на полноценность яйцеклетки, что повышает риск невынашивания беременности или рождения малыша с патологией.

МИФ 3

Пиво хорошо утоляет жажду.

ПРАВДА

Пиво обладает мочегонным действием и провоцирует обезвоживание организма. Объемы употребления пива, как правило, больше объемов употребления крепких напитков, что усиливает мочегонный эффект. В жаркую погоду большая часть систем организма, в том числе сердечно-сосудистая, работает с большой нагрузкой, а употребление алкоголя только усиливает жажду.

МИФ 4

Употребление пива полезно в связи с содержанием витаминов группы В.

ПРАВДА

Самые обычные продукты содержат витамины группы В – крупы, хлеб, бобовые, орехи, грибы, печень, яйца. Употреблять с этой целью алкогольный напиток, значит оправдывать свое пристрастие ложными благими намерениями. А если убрать из пива алкоголь, то у этого популярного напитка не останется поклонников. Люди пьют пиво не потому, что в нем содержатся витамины, а потому, что в нем содержится алкоголь.

Алкоголизм у несовершеннолетних

Если алкоголизм у взрослых возникает через 5 лет регулярного употребления спиртного, для развития подросткового алкоголизма достаточно всего 2-3 года регулярного приема этанолсодержащих напитков. Однако даже короткое знакомство с алкоголем может привести к необратимым последствиям для здоровья несовершеннолетнего. Поговорим о том глубоком пагубном воздействии, которое оказывает на растущий организм употребление спиртных напитков.

Попадая в организм несовершеннолетнего потребителя, этиловый спирт стремительно разносится кровью по всем органам и тканям и концентрируется в головном мозге. Даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей тяжелые симптомы отравления. Ткани молодого организма богаты водой, что усиливает скорость и разрушительное воздействие алкоголя.

Токсическое воздействие этанола сказывается прежде всего на деятельности нервной системы. Даже небольшие дозы спиртного нарушают обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов, что приводит к снижению когнитивных функций.

Попадая в печень, этанол выступает растворителем биологических мембран клеток органа, вызывая структурные изменения с накоплением жира и последующей заменой клеток печени соединительной тканью. В подростковом и детском возрасте это особенно разрушительно, так как печень находится в стадии формирования.

Изменяются ритм, частота сердечных сокращений, обменные процессы в миокарде. Естественно, что в таких условиях не может быть правильного и полноценного формирования как мышечного, так и нервного аппарата сердца подростка. Наконец, токсическое воздействие этанола сказывается на крови. Активность лейкоцитов, играющих важную роль в защите организма, снижается, замедляется движение эритроцитов, несущих кислород к тканям. Патологически изменяется функция тромбоцитов, имеющих большое значение для свертывания крови.

Итак, алкоголь тормозит и угнетает правильное развитие всех органов и систем растущего организма. При этом у несовершеннолетних наблюдается быстрое развитие компульсивного влечения — навязчивой потребности — и формирование физической зависимости от употребления спиртных напитков. Из-за недостаточной психической и физической зрелости пациентов подростковый алкоголизм сопровождается быстрым возникновением и прогрессированием тяжелых соматических, психопатологических и интеллектуальных расстройств.

Подростковый алкоголизм не возникает просто так. Целый комплекс причин приводит к появлению интереса к спиртным напиткам. Благоприятной почвой для развития детского алкоголизма является лояльное отношение к алкоголю в семье и, конечно, влияние сверстников.

Статистика показывает, что большинство несовершеннолетних пробуют спиртные напитки за праздничным столом в домашнем кругу. Присутствуя преимущественно на застольях, алкоголь начинает восприниматься у несовершеннолетних как нечто положительное. В силу возрастных особенностей ребенок отличается повышенной внушаемостью и желанием быть похожим на знакомых людей. Важное место в жизни подрастающего человека занимает компания, в которой он находится. Подростки, употребляющие алкогольные напитки, нередко пользуются авторитетом. Потому ребенок стремится подражать им и пробует алкоголь.

При возникновении подобных проблем у ваших детей, незамедлительно обращайтесь в амбулаторные и стационарные отделения Самарского областного клинического наркологического диспансера: