

ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ 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.



ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Хотя непосредственное воздействие алкоголя на детский организм может быть не столь сильным, как на организм взрослого, оно делает детей эмоционально, физически и **сексуально уязвимыми**.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ОЧЕНЬ ВАЖНО РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ И РАЗЛИЧНЫХ РИСКАХ, СВЯЗАННЫХ С ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЕМ.



ВРЕДНЫЕ СВОЙСТВА АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Алкоголь, или этиловый спирт (этанол), относится к опьяняющим компонентам, содержащимся в спиртных напитках.

Алкоголь возникает естественным образом из углеводов, когда определенные микроорганизмы метаболизируют их в отсутствие кислорода. Этот процесс называется «ферментация».

Пиво, вино и ликеры содержат разное количество алкоголя. Так, в вине (750 мл) содержится 8-14% алкоголя, в то время как в пиве — 4-6% алкоголя.

Если вы когда-либо употребляли спиртное, то, скорее всего, испытывали некоторые из краткосрочных последствий для здоровья, будь то похмелье или плохой сон.

Однако немногие задумываются о том, что алкоголь — вредная привычка, которая может **негативно повлиять на здоровье** в долгосрочной перспективе.

ДОЛГОСРОЧНЫЕ РИСКИ

- **Повреждение печени**

Молодые люди, злоупотребляющие алкоголем, имеют большой шанс заработать различные **заболевания печени**. Как правило, организм подает не очень много предупреждающих знаков о том, что с печенью что-то не в порядке. И проблема может быть обнаружена только тогда, когда станет очень серьезной.

- **Развитие мозга**

Области мозга, ответственные за поведение, эмоции, и логические суждения, развиваются на протяжении детского и подросткового периодов. Неумеренное употребление спиртного может не только негативно повлиять на память, реакцию и концентрацию внимания ребенка, но и помешать ему полностью раскрыть свой потенциал в учебе и творчестве.

- **Другие проблемы**

Дети, употребляющие спиртное рискуют развить **алкогольную зависимость**. Регулярное употребление алкоголя может привести к раку, инсульту, болезням сердца и бесплодию.

КРАТКОСРОЧНЫЕ РИСКИ

- **Эмоциональная уязвимость**

Если ребенок выпил много спиртного, он может непреднамеренно поставить себя в рискованную ситуацию, например, ввязаться в драку или отправиться на прогулку в одиночестве в темное время суток.

- **Незащищенный секс**

Алкоголь влияет на рациональные навыки принятия решений. Когда дети пьют, они чувствуют себя более уверенно, раскрепощенно и забывают о запретах. Это может означать, что они могут даже отреагировать на незащищенный секс.

- **Алкогольное отравление**

Алкоголь может быть ядовит для всех, кто пьет слишком много в короткий промежуток времени, но дети особенно уязвимы из-за небольшого размера тела.

В худшем случае, они могут перестать дышать, **впасть в кому** или подавиться собственной рвотой.

- **Общее влияние на организм**

В алкоголе почти столько же калорий, сколько в чистом жире, поэтому его употребление может привести к увеличению веса ребенка. Он также является мочегонным средством, поэтому обезвоживает организм и может заставить кожу выглядеть бледной и серой.

Спиртное влияет на **качество сна**, вот почему многие алкоголики не высыпаются и постоянно чувствуют себя усталыми.



ЧЕМ ВРЕДЕН АЛКОГОЛЬ

- **Влияние на мозг**

Наш мозг полагается на тонкий баланс химических веществ и процессов. Алкоголь нарушает этот баланс, оказывая влияние на наши мысли, чувства и действия, а иногда и на **психическое здоровье**. В результате употребления алкоголя образуются тромбы, которые лишают нервные клетки мозга (нейроны) питания. Это вызывает их гибель. Подобные нарушения могут изменить настроение и поведение человека.

Злоупотребление спиртным – частая причина депрессии, тревоги и бессонницы.

- **Влияние на сердце**

Употребление большого количества алкоголя может вызвать следующие **проблемы с сердцем**:

1. Кардиомиопатия – растяжение и опущение сердечной мышцы;
2. Аритмия — нерегулярное сердцебиение;
3. Высокое кровяное давление.

Однако, употребление умеренного количества спиртного может защитить здоровых взрослых людей от развития ишемической болезни сердца.

- **Влияние на печень**

Пьянство может вызвать целый ряд проблем с печенью, в том числе:

1. Стеатоз (жировая дистрофия печени);
2. Алкогольный гепатит;
3. Фиброз;
4. Цирроз.

Примерно половина смертей в возрасте 20-40 происходят из-за **отравления алкоголем**. Поэтому важно знать, как правильно вывести человека из этого состояния.

- **Влияние на поджелудочную железу**

Алкоголь заставляет поджелудочную железу вырабатывать токсичные вещества, которые могут привести к возникновению **панкреатита**. Это опасное воспаление и отек кровеносных сосудов в поджелудочной железе, препятствующее правильному пищеварению.

- **Рак**

Вред алкоголизма проявляется также в увеличении риска развития некоторых видов онкологических заболеваний, в том числе рака.

- **Влияние на иммунную систему**

Неумеренное употребление спиртных напитков может сильно ослабить вашу иммунную систему, делая тело легкой мишенью для различных болезней. Хронические пьющие люди более склонны к возникновению **пневмонии и туберкулеза** по сравнению с людьми, которые пьют редко и в меру.