

ЧТО С ЧЕЛОВЕКОМ ДЕЛАЕТ АЛКОГОЛЬ...

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Алкоголь – нейротоксический яд

Алкогольное опьянение = острая интоксикация

ВОЗДЕЙСТВИЕ

Алкоголь поражает в первую очередь головной мозг и другие отделы нервной системы. Длительное злоупотребление спиртным негативно сказывается на всем организме.



Алкоголизм = Болезнь = Пристрастие к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.



Хроническая интоксикация приводит к поражению различных корковых центров мозга и постепенной деградации личности.

ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

ПЕЧЕНЬ

1

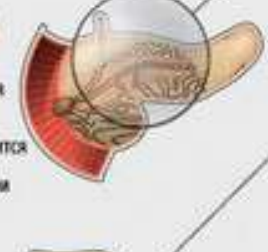
- а.** Развивается **токсический гепатит**
- б.** Клетки печени погибают и замещаются соединительной тканью. Это приводит к циррозу
- с.** Печень перестает выполнять свои функции - обезвреживание «отходов» жизнедеятельности



ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

3

- а.** **Острый панкреонекроз** может развиваться при остром отравлении алкоголем. Часто сопровождается перитонитом и очень плохо лечится
- б.** **Хронический панкреатит** развивается при длительном злоупотреблении алкоголем. Ткани поджелудочной железы перерождаются



СОСУДЫ

5

- а.** **Атеросклероз** – сужение просвета **коронарных артерий**. Алкоголь – один из основных факторов риска развития атеросклероза
- б.** **Повышенное артериальное давление**, особенно в момент выхода из запоя
- с.** **Гипертонические кризы** могут привести к развитию инсульта



СЕРДЦЕ

2

- а.** **Нарушение ритма сердечных сокращений.** Развитие различных аритмий, вплоть до тяжелых форм
- б.** **Повреждение сердечной мышцы.** Клетки миокарда замещаются соединительной тканью. Стенки сердца истончаются и растягиваются
- с.** **Хроническая сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, инфаркт**



КРОВЬ

4

- а.** Возникает **дефицит** важнейших витаминов и микроэлементов
- б.** Нехватка фолиевой кислоты и железа приводит к развитию **анемии**



РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ:

- а.** Изменяется структура мужских половых желез (яичек)
- б.** Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона
- с.** Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика

ЖЕНЩИНЫ

- а.** Климакс наступает на 10-15 лет раньше
- б.** Яичники подвергаются жировому перерождению и яйцеклетки в них перестают созревать
- с.** Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации - появлению мужских черт во внешнем облике

Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ. В этот момент возникает физическая зависимость, с формированием абстинентного синдрома. Человек, зависимый от алкоголя, может вернуться к полноценной жизни только при полном отказе от употребления спиртного.

АЛКОГОЛЬ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Безопасное количество спиртного, которое будущая мать может употребить во время беременности равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту, поражая прежде всего головной мозг и нервную систему будущего ребенка.

Употребление спиртного на ранних сроках чревато возникновением генетических дефектов и врожденных уродств. «Алкогольный синдром плода» - целый ряд расстройств у детей, чьи матери не отказывались от алкоголя во время беременности

СКАЖИ АЛКОГОЛИЗМУ НЕТ!

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Миф 1. Алкоголь повышает аппетит. Увы, в действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, нарушает усвоение питательных веществ и ведет к дистрофии.

Миф 2. Алкоголь, поднимает настроение. Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим опьянением.

Миф 3. Алкоголь помогает при простуде. На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.

Миф 4: Алкоголь снимает стресс. Это не так. Он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

Миф 5: Дорогой алкоголь менее вреден. Это не так. В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне.

Миф 6: Пиво — не алкоголь. Это не так. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напитка всасывается алкоголь быстрее.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.
- Алкоголь повреждает ткань лёгких, вызывает лёгочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.
- Разъедает слизистую и стенки желудка, превращает переваривание пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.
- Ведет к снижению иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.
- Алкоголь вызывает ожирение сердца, нарушается кровообращение, развиваются сердечно - сосудистые заболевания.
- Нарушение функции печени - она увеличивается, со временем возникают более выраженные ее изменения – алкогольный гепатит, цирроз, рак.
- Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, в них образуются камни.

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм - это тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая, возникающее в результате потребления алкоголя и характеризующееся постоянной или периодической потребностью в нем.

Алкоголь — это светлая бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет только часть алкогольного напитка; помимо него, в напитках также присутствуют вещества, придающие им вкус и запах. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.

Злоупотребление спиртными напитками вызывает психологическую зависимость. Длительный алкоголизм провоцирует физическое привыкание организма.

Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Большой алкоголизмом готов на все ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

У многих людей бывает ситуация, когда им предлагают выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Как же вести себя в такой ситуации?

1. Приведи веские контраргументы - объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.
2. Если человек начинает упрашивать, скажи: "Да, ты прав, но я не могу принять твоё предложение".
3. Сам переходи на наступление: " Почему ты на меня давишь?" Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.
4. Смени тему: придумай что-нибудь, что тоже интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.)
5. Если ты являешься лидером компании, то тебе не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
6. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Употребление алкоголя в молодом возрасте

В большинстве культур, в которых употребление алкоголя является приемлемым, существует официально утвержденный возраст, с которого разрешается покупать/употреблять алкоголь.

То как употребляют алкоголь молодые люди зависит от множества факторов – влияния семьи, сверстников, средств массовой информации, культурных и религиозных норм и государственной политики.

Существует большое количество подтверждений того, что наибольшее влияние на формирование питательных привычек оказывают семья и сверстники.



Употребление алкоголя в подростковом возрасте может указывать на будущий риск употребления психоактивных веществ и связанных с ним проблем.

Поскольку организм молодых людей с точки зрения физиологии находится в стадии развития, то риск развития нежелательных последствий употребления алкоголя у них заметно повышается.

Кроме того, из-за меньшей чувствительности к некоторым эффектам интоксикации по сравнению со взрослыми, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах.

Центральная нервная система молодых людей более уязвима к токсическому влиянию алкоголя, поскольку в ней не завершен процесс формирования нейронных путей, что может привести к нарушению как когнитивных, так и физиологических функций.

Не обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди плохо знают свою норму, а если и знают, то склонны ее превышать.

Этот фактор играет значительную роль в вовлечении в рискованные формы поведения, которые приводят к негативным социальным последствиям и ущербу для здоровья.

#ТЫ Сильнее
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

НАУЧИСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ – НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ АЛКОГОЛЕМ



Советы родителям:

- ▶ Постарайтесь поддерживать доверительные и открытые отношения с детьми чтобы в случае возникновения у них интереса к вопросам употребления алкоголя они могли посоветоваться с Вами;
- ▶ Обсуждайте с детьми риски, связанные с употреблением алкоголя;
- ▶ Общайтесь с ними на эту тему в позитивном ключе и без угроз и запугивания;
- ▶ Заранее установите правила – сообщите до какого возраста употребление алкоголя под запретом;
- ▶ Заранее установите ответственность за нарушение установленных правил.
- ▶ Если сами употребляете алкоголь, то отдельно объясните его различное влияние на детей и взрослых.

Алкоголь и учеба

Установлено, что алкоголь может повреждать участки мозга отвечающие за память и способность к обучению, речевые функции и визуально-пространственные когнитивные способности.

Чрезмерное употребление алкоголя нарушает способность к формированию новых воспоминаний, способности к решению проблем, абстрактному мышлению, а также внимание и концентрацию.

Злоупотребление алкоголем может привести пропускам занятий, низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

В соответствии с данными исследований в любой возрастной группе злоупотребляющие алкоголем учащиеся в 4-6 раз более склонны пропускать занятия, и в 2 раза свою успеваемость определять как низкую.

Что такое употребление алкоголя, сопряженное с незначительным риском

Если говорить о количественной стороне, то пределами такого употребления считаются:

Для женщин:

Не более **двух** стандартных порций в день.

Для мужчин:

Не более **трех** стандартных порций в день.

Обязательны два трезвых дня в неделю.

Однако необходимо понимать, что употребление алкоголя даже этих, казалось бы, невысоких порций может привести к проблемам, если выпивка состоялась не в то время или не в том месте.

Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, а в основном к тому, где и когда это происходит и каким образом влияет на поведение пьющего и на окружающих.

Кроме того, существуют ситуации, когда любое употребление алкоголя крайне нежелательно, например, при управлении автомобилем, беременности и др.

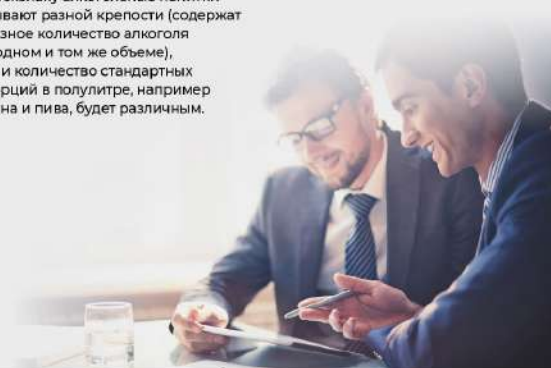
Стандартная порция алкоголя

Стандартной порцией алкоголя считается 10 г чистого алкоголя.

Поскольку алкогольные напитки бывают разной крепости (содержат разное количество алкоголя в одном и том же объеме), то и количество стандартных порций в полулитре, например вина и пива, будет различным.

Содержание алкоголя в стандартных дозах/порциях можно самостоятельно вычислить по формуле:

Объем напитка в литрах x Процентное содержание алкоголя (%) x Плотность этанола при комнатной температуре (0.789).



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УЯЗВИМА К ТОКСИЧНОМУ ВЛИЯНИЮ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ