

Бьет по всем местам: как алкоголь влияет

на организм?

Пожалуй, каждый человек знает о том, что употреблять спиртное вредно. Об этом говорят и врачи, и средства массовой информации. Но далеко не все люди действительно понимают, насколько опасен алкоголь, что он оказывает пагубное влияние практически на все органы и системы человека. И даже употребление в малых дозах постепенно разрушает организм. Чему же вредит спиртное?

Прежде всего, алкоголь влияет на головной мозг. Не стоит забывать о том, что именно мозг не только отвечает за умственную деятельность, но и контролирует жизненно важные процессы: сердцебиение, дыхание, глотание и пр. Соответственно, алкоголь затрагивает и эти функции.

Регулярное употребление спиртного вызывает **необратимые изменения мозга**, тяжесть которых зависит от многих факторов, начиная от дозы и частоты, заканчивая полом и возрастом и пр.

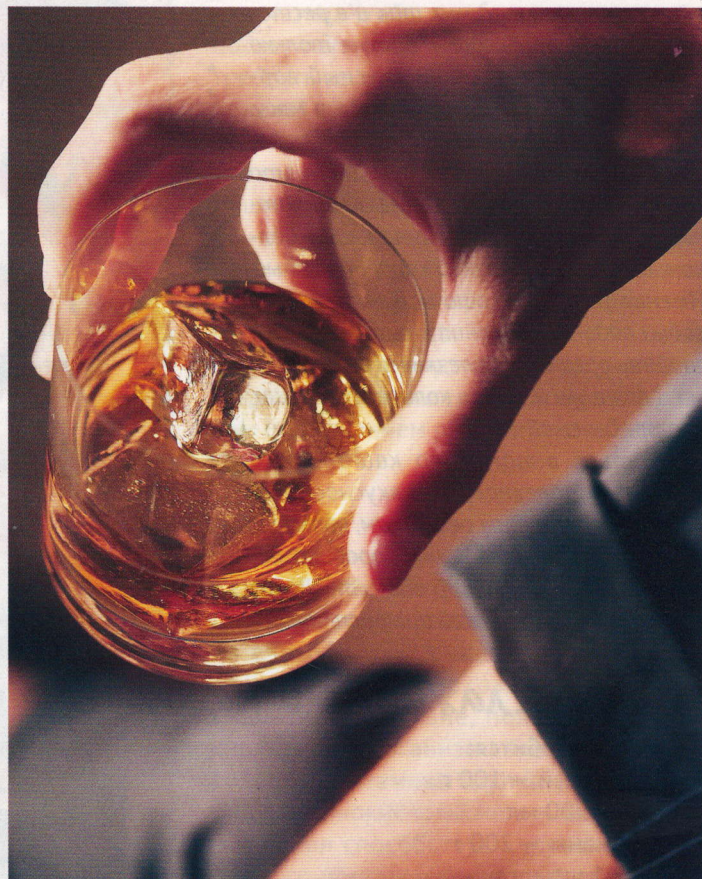
Алкоголизм может привести к помутнению сознания, неспособности контролировать и адекватно реагировать в той или иной ситуации, пробелам в памяти. Именно алкоголь увеличивает количество бытовых преступлений и различных травм.

Помимо головного мозга, от употребления спиртного **значительно страдает печень**. Ей приходится усиленно работать, соответственно, она быстрее изнашивается. Клетки печени постепенно разрушаются. На их замену приходит жировая ткань. Чем больше жировой ткани, тем меньше у печени остается «рабочей поверхности» и она уже не может функционировать в полную силу.

Постоянное употребление алкоголя разрушает сердце. Алкогольная кардиомиопатия чаще развивается у людей среднего возраста, которые длительное время употребляют алкоголь. Этиловый спирт воздействует на миокард, развивается сердечная недостаточность, нередко приводящая к смерти.

Крайне опасен алкоголь во время беременности. Даже в небольших дозах. Алкоголь противопоказан в любом количестве на любом сроке беременности, потому что вредит и самой будущей маме, и ребенку. Употребление спиртного во время беременности способно спровоцировать у ребенка в будущем алкогольную зависимость, а также различные заболевания.

Говоря о людях, особенно уязвимых для алкоголя, нельзя забывать о подростках. Их еще формирующаяся психика



способствует более вредному влиянию алкоголя. Этанол нарушает нормальный ход процессов в организме, задерживает физическое и психологическое развитие, отрицательно влияет на работу органов, в том числе головного мозга и печени. Из-за употребления алкоголя, в том числе пива, из организма выводятся многие полезные вещества. И взрослым крайне важно наладить доверительные отношения, контакт с ребенком. Не ругать и наказывать, а спокойно объяснить, что алкоголь — это не признак самостоятельности и взрослости, и не способ решения проблем.

Таким образом, негативное влияние алкоголя на организм любого человека очевидно. Чем раньше он бросит пить, тем больше лет и здоровья он сохранит. Здесь важно и самосознание, принятие проблемы, и поддержка близких.

И, конечно, чтобы не пришлось бросать пить, нужно просто не начинать.