

Департамент
Здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры



Алкоголь и его влияние на организм

БУ «Центр медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.
Web-сайт: www.cmphmao.ru. Тел.: 8 (3467) 318466
2013 г.
Тираж 10000 экз.

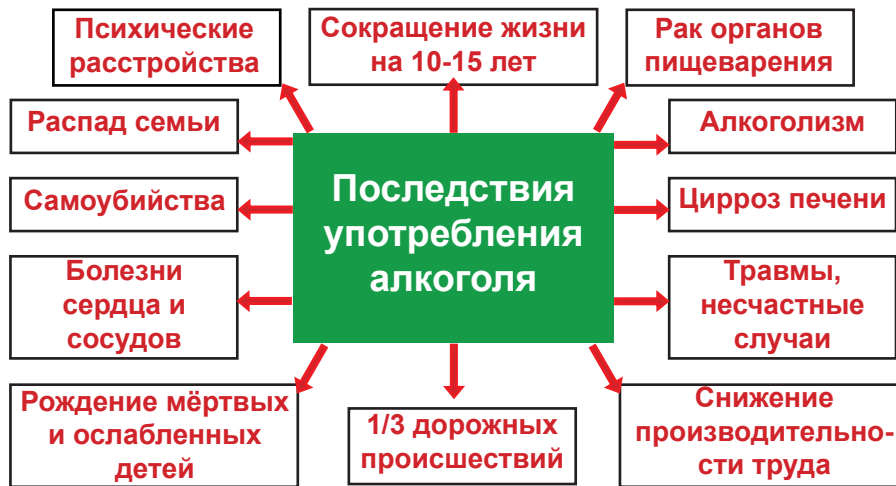
Алкоголь: зависимость, риск

Употребление алкоголя стало массовым явлением, даже обычаем. В нашем обществе распространено снисходительное отношение к частому употреблению спиртного. Пьют «для храбрости», «от обиды», чтобы «расслабиться» или «взбодриться», без повода и по любому поводу. При этом никто не задумывается о губительном воздействии на организм чрезмерного или частого употребления алкоголя.



По определению Всемирной организации здравоохранения, алкоголь – это опьяняющее наркотическое средство, формирующее зависимость и связанное с риском заболеваний, травм и смерти.

Алкоголь быстро проникает в кровь и внутрь клеток головного мозга, вызывает опьянение, нарушения в психике и работе мозга, регулирующих деятельность всех систем организма.



Одним из самых грозных медико-социальных последствий употребления алкоголя является алкоголизм.

Основные симптомы алкоголизма

- ▶ Потеря контроля над количеством выпитого.
- ▶ Формирование патологического психического влечения – пить ещё и ещё вопреки рассудку, несмотря ни на что.
- ▶ Появление стойкого похмельного синдрома, приводящего к запойным формам пьянства.

Медицинский факт

Доказано, что алкоголь поражает все жизненно важные органы, приводит к развитию дефицита витаминов группы В и витамина С, а также минеральных веществ, таких как цинк и магний. Последнее связано с ухудшением их всасывания в кишечнике в связи с воздействием алкоголя.



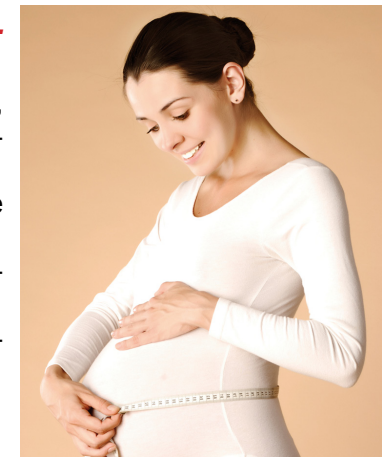
При употреблении более 2-х порций алкоголя – 40-50 гр водки (1 порция содержит около 10 гр чистого алкоголя) – теряется способность организма к выработке ферментов, которые расщепляют алкоголь.

Для предотвращения развития алкоголизма рекомендуется:

- ▶ Воздерживаться от употребления спиртного.
- ▶ Не превращать приём алкоголя в единственный и обязательный атрибут встречи с друзьями.
- ▶ Не употреблять алкоголь для придания уверенности в себе.
- ▶ Не употреблять спиртного для преодоления бессоницы.

Ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь людям:

- ▶ имеющим тяжёлые заболевания печени, сердечно-сосудистой системы, психические заболевания;
- ▶ принимающим снотворные, седативные препараты и антидепрессанты;
- ▶ управляющим механизмами, транспортными средствами;
- ▶ беременным и кормящим грудью женщинам;
- ▶ в возрасте до 21 года.



Самое главное – нужно научиться контролировать себя и говорить «НЕТ», когда это требуется!