Алкоголь: 16 пугающих фактов, о которых надо знать каждому!

Алкоголь – зло. Алкоголь – яд. Алкоголь разрушает все органы и системы человека и даёт ему одну из самых жутких зависимостей. Казалось бы, о последствиях контакта с «зелёным змием» сказано и написано уже столько, что впору закрывать ликёро-водочные и пивные прилавки. Кому нужна сия зараза даже даром?! Тем не менее люди почему-то не хотят внимать голосу правды и разума, продолжая употреблять «горячительное», со всеми вытекающими отсюда последствиями. Воистину, пока гром не грянет… И всё же, может стоит повнимательнее взглянуть на эти самые последствия?! Уже абсолютно доказанные факты вредного воздействия спиртных напитков на организм мы попросили озвучить и.о. главного врача краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Андрея Сахарова.

– Честно говоря, о страшных последствиях употребления алкоголя можно написать несколько томов, и всё-равно будет многое упущено. Но постараюсь быть лаконичным.

Итак, факт № 1. Алкоголь приводит к смерти и инвалидности, сокращает продолжительность жизни. Это реальность! Каждый день в России от алкогольного отравления умирают около полумиллиона человек. В возрастной категории 20-40 лет 15% всех смертей связаны с этанолом. Спиртное съедает срок пребывания на планете в среднем примерно на 20 лет.

Факт № 2. Этанол изменяет психическое состояние человека. Доказано, что при длительном употреблении алкоголя появляются агрессия, подавленное состояние, депрессия.

Факт № 3. Риск инфекционных заболеваний. Установлена причинно-следственная связь между употреблением алкоголя и заболеваемостью такими страшными болезнями, как туберкулез и ВИЧ.

Факт № 4. Атака на голову и замедление мыслительных процессов. Учёные выяснили, что даже стакан сухого вина подавляет работу мозга на 12-15 дней. При частом употреблении время и сила пагубного воздействия возрастает в разы. Алкоголь очень опасен для головного мозга! Этанол проникает во все его системы, убивая нейроны и провоцируя тромбоз.

Факт № 5. 80% самоубийств и тяжких преступлений происходят под градусом. Таковы официальные выводы судмедэкспертов. Четыре из пяти всех добровольных уходов из жизни, изнасилований, убийств, разбоев и грабежей являются следствием нахождения в нетрезвом состоянии.

Факт № 6. Алкоголь мешает сексуальной жизни. Принято считать, что этанол работает, как афродизиак, но это в корне не верно! Специалистами доказано, что пить спиртное перед интимной близостью категорически нельзя. На самом деле алкоголь тормозит мужчину и мешает ему достичь эрекции, поскольку в состоянии опьянения снижается способность мозга отвечать на сексуальную стимуляцию.

Факт № 7. Алкоголь негативно влияет на зачатие женщины. Не так давно проведено исследование, в котором участвовали более 6 тысяч представительниц слабого пола в возрасте 20-45 лет. Все участницы состояли в регулярных отношениях со своим партнёром, активно пытались забеременеть и при этом некоторые из них немного выпивали. В итоге, учёные выяснили, что употребление алкоголя уменьшает шансы забеременеть примерно на 20%.

Факт № 8. Нарушение координации движений. Эта известная всем истина, но мы забываем, насколько она опасна! Уровень травматизма в состоянии алкогольного опьянения просто зашкаливает. Более того, под градусом резко увеличивается количество ошибок в решении каких-либо задач, выполнении привычных операций.

Факт № 9. Алкоголь даёт зависимость. Этанол – это наркотик, а любое наркотическое средство вызывает привыкание. Алкоголизм – тяжёлая, хроническая, трудно излечимая болезнь. Это, я думаю, и так все знают!

Факт № 10. Ужасы белой горячки. Алкогольный психоз чаще всего возникает в состоянии похмелья. Сопровождается бессонницей, дрожанием рук, появляются безосновательные страхи, слуховые и зрительные обманы. Такое состояние, как известно, чревато самыми серьёзными последствиями.

Факт № 11. Алкогольная зависимость чаще всего возникает в подростковом возрасте. Именно в это время развивается человеческий организм. Поэтому он максимально чувствителен, и поэтому формирование стойкой зависимости происходит в ускоренном режиме за 2-3 года.

Факт № 12. Алкоголь влияет на внешность. При его регулярном употреблении кожа стареет гораздо быстрее, портятся зубы.

Факт № 13. Пагубное воздействие на ЖКТ. Спирт отрицательно влияет на тонкий кишечник. Он изменяет структуру клеток, и все полезные вещества перестают нормально усваиваться. Также горячительные напитки отрицательно сказываются на желудке. Происходит поражение слизистой оболочки, отмирание клеток эпителия, нарушается выделение желудочного сока. В связи с этим алкоголь может вызвать такие болезни, как: гастрит, панкреатит, различные виды язв, сахарный диабет.

Факт № 14. Кошмар для печени. При длительном употреблении алкоголя в фильтре, призванном защищать наш организм, появляются воспалительные процессы, после него возникает всем известный цирроз печени.

Факт № 15. Алкоголь и сердечно-сосудистая система. В результате воздействия этанола сердце увеличивается. Те, кто им злоупотребляют, страдают от повышенного давления. По вине этанола усиливается тромбообразование, кровь становится густой и с трудом проходит по сосудам. В конце концов, регулярная выпивка чревата выведением из организма магния, а он очень важен для работы сердца. Тем же, кто уже страдают сердечными заболеваниями, алкоголь противопоказан даже в малых дозах.

Факт № 16. Влияние на почки. При употреблении алкоголя большой опасности подвергаются и почки. Они собирают много токсичных веществ, которые содержит спиртное, видоизменяются, в результате, – прогрессируют различные болезни, такие как некроз, камни в почках, почечная недостаточность и др.

Пить или не пить, конечно, – выбор каждого. Но перед тем, как решить взять даже бутылочку пива, подумайте о вышеназванных фактах. Разве стоит овчинка выделки?! Решайте сами…