

# ПОСТ ЗДОРОВЬЯ

# Заменители счастья:

- ◎ Алкоголь
- ◎ Токсикомания
- ◎ Наркомания

# ЗАДАЧА:

- БЫТЬ СОБОЙ И ИЗБЕЖАТЬ ЛОВУШКИ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ
- ЗНАТЬ ПРИЧИНЫ И УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ДОСТОВЕРНО ПРЕДОСТАВЛЯТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ  
(профилактика)



# СТАТИСТИКА

- В Бурятии по данным Госкомстата в 2010 году потребление алкоголя превышает 8 литров на душу населения
- Дети лишены родительской любви и заботы при живых родителях по причине алкоголизма последних
- С алкоголизацией связана половина дорожно-транспортных происшествий и убийств, 25% самоубийств и мн. др.

# Алкоголизм

**Алкоголизм** - регулярное, компульсивное потребление большого количества алкоголя в течение долгого периода времени. Это наиболее серьезная форма наркомании в наше время, вовлекающая от 1 до 5% населения большинства стран. Алкоголик пьет компульсивно, отвечая на психологическую или физическую зависимость алкоголь.

**Стадии алкоголизма :**

- А - Бытовое пьянство**
- В - Ранний алкоголизм**
- С - Базовый алкоголизм**
- Д - Хронический алкоголизм**



# Бытовое пьянство -

может вести к алкоголизму: потому, что пьющий человек начинает обращаться к алкоголю ради облегчения стресса ("симптоматическое пьянство"), либо потому, что оно настолько сильно, что начальные стадии зависимости остаются не замеченными ("запущенное пьянство").

**«Базовый алкоголизм»** - пьющий не может остановиться, пока не достигает стадии отравления. Он подбадривает себя самооправданиями и напыщенными обещаниями, но все его обещания и намерения остаются не исполненными. Он начинает избегать семьи и друзей и пренебрегать едой, былыми интересами, работой и деньгами. Наступает физическое ухудшение здоровья.

# Ранний алкоголизм

К ранней алкоголизации относится знакомство с опьяняющими дозами алкоголя в возрасте до 16 лет. О раннем (подростковом) алкоголизме следует говорить при появлении его первых признаков в возрасте до 18 лет. При анализе алкоголизации несовершеннолетних мы исходили из важного в методологическом плане положения о том, что употребление спиртных напитков подростками необходимо рассматривать как одну из форм нарушения поведения. Это требует более широкого и глубокого подхода к рассматриваемой проблеме, не ограничивающегося рамками социальной и клинической наркологии.

Мальчики чаще девочек употребляют основные виды спиртных напитков, причем с возрастом их крепости эта разница становится существенной.

# Базовый алкоголизм

- пьющий не может остановиться, пока не достигает стадии отравления. Он подбадривает себя самооправданиями и напыщенными обещаниями, но все его обещания и намерения остаются не исполненными. Он начинает избегать семьи и друзей и пренебрегать едой, былыми интересами, работой и деньгами. Наступает физическое ухудшение здоровья.



# Хронический алкоголизм

- характеризуется дальнейшим моральным упадком, иррациональным мышлением, смутными страхами, фантазиями и психопатическим поведением. Физический ущерб нарастает. У пьющего уже не остается алиби, и он больше не может предпринимать шагов к выходу из сложившейся ситуации. Этой стадии человек может достигнуть за **5-25 лет.**

Конечная стадия алкоголизма наступает, если алкоголик отказывается от лечения или срывается вновь после лечения. Необратимые психические и физические нарушения обычно заканчиваются смертью

# Алкоголь в организме

Избыточное потребление алкоголя вызывает **общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе**; в долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое **повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедленные рефлексy с соответствующим возрастанием опасности несчастных случаев и ухудшение здравомыслия и эмоционального контроля.**

(Хотя устойчивость к алкоголю у мужчин выше, чем у женщин, мужчины-алкоголики подвержены большему риску поражения печени. Развития многих форм рака и нарушений иммунной системы.)

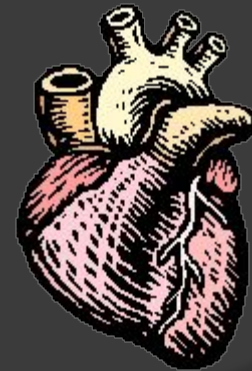
# Алкоголь в организме

Примерно 20% любого алкогольного напитка абсорбируется в желудке, а 80% - в кишечнике. Затем спирт разносится кровью по всему телу. Печень разрушает (окисляет) спирт с почти постоянной скоростью: обычно примерно 0,5 литра пива или 0,3 литра виски в час. В итоге этот процесс охватывает примерно 90% алкоголя, образуя в качестве конечных продуктов углекислый газ и воду. Оставшиеся 10% выводятся через легкие с потом. Алкоголь в организме оказывает **четыре основных эффекта**:

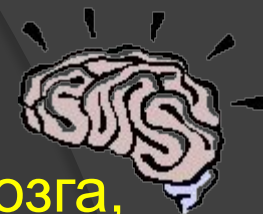
- Он обеспечивает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность, но не содержит питательных веществ).
- Он действует как анестезирующее средство на центральную нервную систему, замедляя ее работу и снижая эффективность.
- Он стимулирует производство мочи. При большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, и клетки обезвоживаются.
- Он временно выводит из строя печень. После большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается спустя несколько дней.

# Воздействие алкоголя на: «Кровь»

Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения.



# «МОЗГ»



Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг. Алкоголь разрушает связи между нервными клетками мозга, вырабатывая в них потребность в алкоголе и алкогольную зависимость. Разрушение клеток мозга и дегенерация нервной системы, порой приводят к пневмонии, сердечной и почечной недостаточности или органическому психозу. Белая горячка - состояние, сопровождающееся крайним возбуждением, психическим помешательством, беспокойством, лихорадкой, дрожью, быстрым и нерегулярным пульсом и галлюцинациями, которое часто возникает при приеме большого количества алкоголя после нескольких дней воздержания.



## «Сердце»

Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда. Сердечнососудистая недостаточность ставит больного на край могилы. Алкогольная миопатия: дегенерация мышц в результате алкоголизма. Причины этого - не использование мышц, плохая диета и алкогольное поражение нервной системы. При алкогольной кардиомиопатии поражается сердечная мышца.

# «Кишечник.»

Постоянное воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается истощением организма алкоголика. Болезни, связанные с неправильным питанием и витаминной недостаточностью, типа цинги, пеллагры и бери-бери, вызываемые пренебрежением к еде ради пьянства. Постоянное воспаление желудка и позже кишечника с повышенным риском язвы.

# «Печень»



Учитывая, что 95% всего поступающего в организм алкоголя обезвреживается в печени, ясно, что этот орган страдает от алкоголя больше всего: возникает воспалительный процесс (гепатит), а затем и рубцовое перерождение (цирроз). Печень перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсических продуктов обмена, выработке белков крови и другие важные функции, что приводит к неизбежной смерти больного.

**Цирроз**- болезнь коварная: она медленно подкрадывается к человеку, а потом бьет, и сразу насмерть. Десять процентов хронических алкоголиков страдают циррозом печени, и 75% людей, страдающих циррозом печени, - алкоголики или были ими. Пока цирроз не разовьется в достаточной степени, симптомов почти нет, потом алкоголик начинает жаловаться на общее ухудшение здоровья, потерю аппетита, тошноту, рвоту и проблемы с пищеварением. Причиной заболевания является токсическое воздействие алкоголя.



# «Поджелудочная железа»

Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть диабетом, чем непьющие: алкоголь разрушает поджелудочную железу - орган, продуцирующий инсулин, и глубоко извращает обмен веществ.



# «Желудок»

Алкоголь подавляет продукцию муцина, выполняющего защитную функцию по отношению к слизистой желудка, что приводит к возникновению язвенной болезни.

# «Кожа»

Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.