# Алкоголизм, влияние на человека.

{

- **Алкоголи́зм** (лат. *alcoholismus* от араб. الكحل [al-kuħl] ← артикль ال [al] + كحل [kuħl] «сурьма»)[1], также **хрони́ческий алкоголи́зм**, **хрони́ческая алкого́льная интоксикация**, **этили́зм**, **алкогольная токсикомания** и др. — хроническое психическое прогредиентное заболевание[2][3][4], разновидность токсикомании[5][6], характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него[7]. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом, токсическим поражением органов, а также провалами в памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения

- умирает от 500 до 700 тысяч человек ежегодно
- смертность в стране почти в два раза превышает среднемировую
- через 15 лет погибнут около 11 миллионов жителей страны

Из-за сверхвысокого употребления алкоголя в России

# БЕЗВРЕДНОГО АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

- 100 граммов 40% водки - это: 40 граммов чистого этилового спирта, или 2 пол-литровые бутылки 5% пива, или 2 маленькие банки (330 мл) 7% коктейля, или 450 мл. вина крепостью 9%

# Механизм формирования алкогольной зависимости у мужчин и женщин одинаков – бытовое пьянство перерастает в запои, запои перерастают в алкоголизм.

**В первой стадии алкоголизма выделяют следующие признаки**:

• сильное, почти каждодневное, влечение к употреблению алкогольных напитков;
• способность употреблять алкоголь в больших дозах, чем раньше;
• утрата защитного рвотного рефлекса;
• снижение способности контролировать прием алкоголя;
• появление провалов в памяти на следующий день после приема алкоголя;
• изменение форм пьянства (когда человек может употреблять алкоголь в течение нескольких дней).

Вторая стадия отличается следующими признаками:

• непреодолимое влечение к алкоголю;
• переносимость высоких доз алкоголя;
• потеря ситуационного контроля над приемом алкоголя;
• периодические запои;
• похмельный или абстинентный синдром - тяжелое психофизическое состояние, которое включает многочисленные расстройства – сниженное настроение, потливость, сердцебиение, повышение артериального давления, отсутствие аппетита, низкую работоспособность, расстройство сна, тошноту, жажду, дрожь в руках и т.д. Могут проявляться также зрительные, слуховые и тактильные галлюцинации, судорожные припадки, алкогольные психозы.

Третья стадия характеризуется:

• потерей количественного контроля выпитого после небольших доз алкоголя;
• признаками алкогольной энцефалопатии (ухудшение работы головного мозга);
• похмельный синдром возникает после приема небольшого количества спиртных напитков;
• алкогольной деградацией личности – психической (лживость, необязательность, безответственность, циничность, недоброжелательность, эгоизм) и физической (наступают органические поражения жизненно важных органов: цирроз печени, язва желудка, кардиопатии, слабоумие, рак и т.д

# Тест на определение зависимости

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ Я СТАЛ (А) ЗАМЕЧАТЬ, ЧТО:

- пью, чтобы поднять себе настроение;
- не считаю пиво алкогольным напитком;
- мое желание выпить возникает (усиливается) в пятницу вечером;
- мне скучно в непьющей компании;
- ищу любой повод для того, чтобы выпить;
- перспектива скорой выпивки поднимает мне настроение;
- могу выпить в случайной кампании;
- выпиваю (пусть даже немного) практически каждый день;
- выпиваю большие дозы алкоголя, чем раньше;
- пью, чтобы почувствовать себя более уверенно;
- все проблемы и неприятности обостряют желание выпить;
- из-за выпивок у меня часто возникают конфликты в семье, на работе, в компании друзей;
- обещаю себе не пить, но часто не сдерживаю обещания;
- мне нравится пить как в компании, так и в одиночку;
- из-за выпивки откладываю дела, забываю про назначенные встречи;
- могу пить дольше трех дней подряд;
- после выпивки возникают провалы в памяти;
- пью, пока не закончится спиртное;
- все чаще пью, не закусывая;
- могу сесть за руль в нетрезвом состоянии;
- протрезвев, испытываю укоры совести;
- у меня возникало желание опохмелиться на следующий день;
- злюсь, когда близкие говорят, что надо бросать пить;
- у меня участились приступы уныния;
- люди стали ко мне хуже относиться;
- испытываю отвращение к себе;
- все чаще возникает желание бросить пить;
- были безуспешные попытки «завязать» с алкоголем.

За каждый утвердительный ответ прибавляй 1 балл

- **Подсчет баллов: 1-5 баллов – начальный этап или «культурное питие»**

- 6-15 баллов – первая стадия алкоголизма. 15-25 баллов – вторая стадия алкоголизма.

- 25-28 баллов – третья стадия алкоголизма.
- Если ты набрал более 10 баллов, то это явный признак алкогольной зависимости и нужно обратиться за помощью к специалисту-наркологу

# ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

КРОВЬ Под воздействием алкоголя клетки крови – эритроциты быстро слипаются. Образовавшиеся сгустки разносятся по всему организму, закупоривая капилляры. Организм недополучает кислород, кроме того, обезвоживается. В быту такое состояние называется похмельем. Это – добровольное включение механизма деградации и стремительного старения человека.

ПЕЧЕНЬ Любые дозы алкоголя самым разрушительным образом действуют на печень, которая принимает на себя первый удар. Клетки печени отмирают и замещаются жиром и соединительными тканями. Начинается жировое перерождение печени – гипотоз. За ним приходит цирроз. За ним рак.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА Когда алкоголь попадает в поджелудочную железу, он вызывает спазм ее протоков. Ферменты железы скапливаются и переваривают железу изнутри. Поджелудочная железа разбухает, начинается воспаление, потом гниение. В итоге это приводит к мучительным смертельным заболеваниям – панкреатиту и панкреонекрозу. .

МОЗГ При употреблении 100 граммов водки навсегда и безвозвратно гибнут несколько тысяч клеток головного мозга. А при каждом застолье – десятки тысяч. Мертвые клетки мозга выводятся с мочой на следующий день.

ЖЕЛУДОК Попадая в желудок, алкоголь активно стимулирует выработку ферментов. Ферменты вместе со спиртом агрессивно разрушают слизистую и стенки желудка. В результате желудок переваривает сам себя. А процесс пищеварения превращается в процесс гниения. Последствия – гастрит, язва, рак желудка.

КИШЕЧНИК Алкоголь агрессивно разрушает защитный слой оболочки желудочно-кишечного тракта. Уничтожается микрофлора. Нарушается кровообращение. По всей слизистой кишечника образуются многочисленные эрозии. Они перерождаются в язвы. А впоследствии – в злокачественные опухоли.

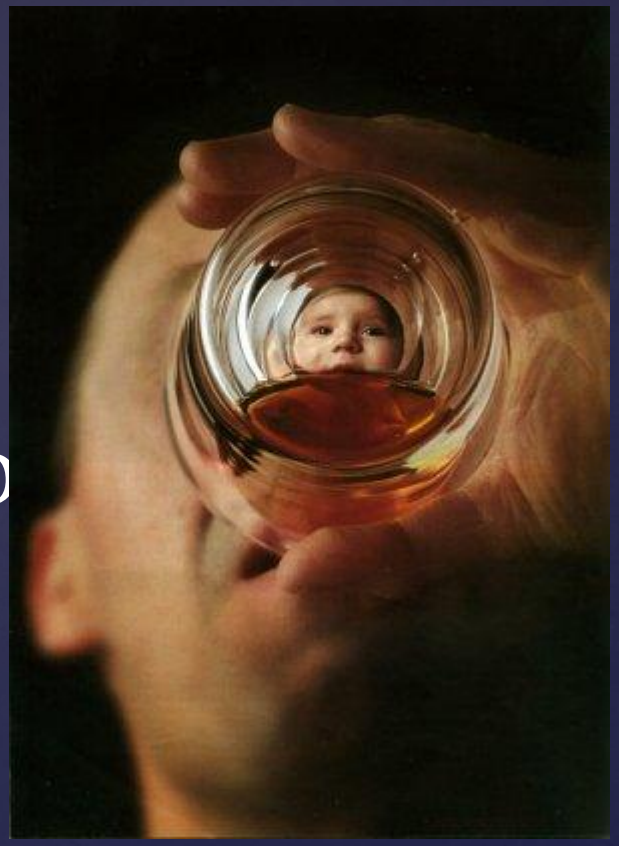
СЕРДЦЕ Когда алкоголь с кровью попадает в сердце, он разрушает клетки сердечной мышцы, появляются микрорубцы. Мышцы теряют эластичность, работают на пределе возможности и захлебываются кровью, не успевая ее проталкивать. Сердце покрывается жировой тканью, поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено. В артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ части сердечной мышцы. Ткани сердца отмирают. Это называется инфаркт.

ПИЩЕВОД Алкоголь вызывает неизбежное варикозное расширение вен пищевода. Вены постепенно деформируются и слабеют. В любой момент они могут лопнуть. В этом случае происходит неожиданное интенсивное внутреннее кровотечение. Кровь быстро скапливается в желудке. Развивается геморрагический шок, что требует немедленных реанимационных мероприятий.

- Синдром Гайе-Вернике
- Субарахноидальное кровоизлияние
- Внутримозговое кровоизлияние
- Стеатогепатит
- Цирроз печени
- Панкреатит
- Гастрит
- Синдром Маллори — Вейсса
- Рак пищевода
- Рак желудка
- Рак прямой кишки
- Гемолитическая анемия
- Аритмия
- Алкогольная кардиомиопатия
- Нефропатия
- Алкогольная полинейропатия
- Деменция

# Список заболеваний, вызываемых алкоголизмом

- 50 000 детей ежегодно рождаются с расстройствами, связанными с воздействием алкого



# ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО

## МОЖНО КУПИТЬ В КОНЦЕ МЕСЯЦА, ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЕЖЕДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ДВУХ БУТЫЛОК ПИВА ИЛИ ДВУХ БАНОК КОКТЕЙЛЯ СТОИМОСТЬЮ ОКОЛО 35 РУБЛЕЙ?

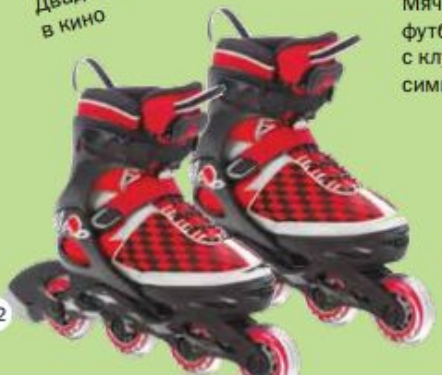
Красную пиранью в аквариум

Сутки в трехзвездочной гостинице

Двадцать билетов в кино

Мяч для мини-футбола с клубной символикой

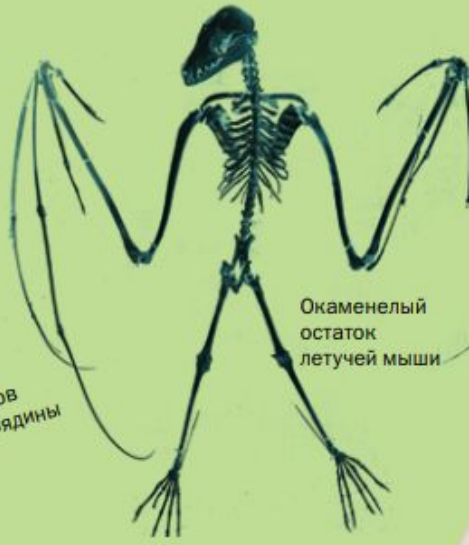
Четыре месяца безлимитного доступа в Internet



Пару роликовых коньков

Сотовый телефон

Ознакомительный прыжок с парашютом с арендой парашютной системы



Окаменелый остаток летучей мыши

Пять килограммов парной говядины

Кроссовки для занятий фитнесом

Горнолыжные очки

Букет из семнадцати красных роз с доставкой

Попугая породы корелла с клеткой

Так нечего с пьянкой шутить,
Ее надо колотить,
Культурно,
Бурно.

Пламенно, гневно,
Долбить ежедневно,
На каждом шагу,
Не давать передышки вра

Демьян Бед

ТРЕЗВОСТЬ-
НОРМА ЖИЗНИ
ДВОРЕЦ СПОРТА
1985
5 к
ПОЧТА СССР

ПЬЯНСТВУ - НЕТ !

# А ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ?

- Найди свое хобби
- ИГРАЙ
- Освой экстрим
- ТАНЦУЙ
- Люби

ЖИВИ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ!
НЕ ПЕЙ!