



## Алкоголь вредит здоровью

Алкоголь употребляют многие, но большинство выпивающих людей даже не подозревают, как алкоголь вредит здоровью. Многие считают, что пара рюмок водки за ужином или бутылка пива перед сном — это совсем немного спиртного, и такая доза организму не вредит. Даже если от алкоголя еще нет зависимости, а есть только факт его частого употребления в быту, уже можно говорить о непоправимом вреде, который человек наносит собственному здоровью.

Алкоголь очень агрессивно действует на весь организм человека, нравственно и физически разлагая его.

Попадая в кровь, алкоголь способствует образованию тромбов. Тромбы, образуемые в капиллярах головного мозга, лишают клетки коры головного мозга — нейроны — кислорода. Каждый стакан водки уничтожает порядка миллиона нейронов вместе с хранящейся в них информацией. Омертвевшие участки мозга вызывают головную боль, которая сопровождается синдромом похмелья.

Алкоголь поражает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, обжигая и раздражая их. Это приводит к воспалению слизистых оболочек и изъязвлению их. 95% больных алкоголизмом страдают алкогольным гастритом (поражение слизистой оболочки желудка). Для него характерны нарушения функции желудка с такими проявлениями, как боль, тяжесть в подложечной области, плохой аппетит, тошнота, похудание и прочее. Нередко алкогольный гастрит предвещает развитие еще более серьезного и опасного заболевания, каким является язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Склеротические изменения имеют место и в поджелудочной железе, тесно связанной с пищеварительным трактом. Панкреатит и диабет на почве алкоголя сопровождаются постоянными болями и недомоганием. Острый панкреатит может протекать с гнойными воспалениями или в виде некротического панкреатита, то есть омертвения всей железы. В этих случаях лечение и даже операция неэффективны. Исход летальный.

Люди, часто употребляющие алкоголь, часто жалуются на периодически возникающую сжимающую боль в области сердца. Это связано с развитием алкогольной миокардиодистрофии, когда сердечная мышца перерождается, измененные стенки сердца теряют свою упругость, становятся дряблыми, сердце увеличивается в размерах. Это выражается в сердцебиении, одышке, в кашле, общей слабости, в отеках.

Нарушения кровообращения в связи с развитием атеросклероза коронарных сосудов у пьющих людей способствуют возникновению у них хронической ишемической болезни сердца. Расширяются мелкие сосуды, кожные покровы приобретают синюшно-багровую окраску на лице (всем известен “нос алкоголика”). Нарушениями сердечной деятельности и кровообращения обусловлено и столь частое у больных алкоголизмом повышение артериального давления, гипертонические кризы, угрожающие кровоизлиянием в мозг и последующим за ним параличом, полным или частичным.

Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, вследствие нарушения минерального обмена в них образуются камни.

Особенно часто поражается печень, которая увеличивается в объеме, в клетках ее откладывается жир. Она перестает выполнять свою основную функцию — обезвреживать токсические вещества, в том числе и алкоголь, продукты его обмена, вследствие замещения печеночной ткани жировой. Количество вырабатываемой желчи уменьшается. О поражении печени у больного свидетельствует боль, тяжесть в правом подреберье, тошнота. Развивающийся гепатит (воспаление печени) может в дальнейшем перейти в еще более тяжелое заболевание, чаще всего заканчивающееся смертью больного от цирроза печени. Хронический алкоголизм нередко является его причиной.

Раздражающее действие спиртных напитков на слизистые оболочки и последствия интенсивного курения многих лиц, злоупотребляющих алкоголем, обуславливают часто встречающиеся у них воспалительные процессы в глотке, нередко с поражением голосовых связок. У больных, как правило, сиплый и грубый голос, нередко наблюдается рак гортани.

Из-за нарушения кровообращения в легких у них развиваются застойные явления, а эластичность легочной ткани значительно уменьшается. Поэтому они значительно чаще, чем люди непьющие, страдают хроническими бронхитами, воспалением легких, эмфиземой. Поражение легких сопровождается мучительным кашлем, обильным выделением мокроты.

В связи с резким снижением иммунных свойств организма, больные алкоголизмом нередко умирают от крупозной пневмонии. Алкоголизм предшествует развитию туберкулеза, течение последнего отягощается различными осложнениями со стороны желудочно-кишечного тракта, печени.

Злоупотребление алкоголем приводит к возникновению сексуальных нарушений, как у мужчин, так и у женщин. У мужчин происходит снижение полового влечения. У женщин нарушается детородная функция (ранняя аменорея, самопроизвольные аборты, рождение детей с врожденными пороками и т.д.)

Смертность больных алкоголизмом почти в 2 раза выше, чем у людей, не употребляющих спиртные напитки. Алкоголизм или сам по себе служит непосредственной причиной смерти или ускоряет ее наступление. Как правило, люди, злоупотребляющие алкоголем, не доживают до преклонного возраста, умирая в трудоспособном возрасте, сокращают продолжительность своей жизни на 10—12 лет.

Более подробную информацию можно получить на сайте ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» [www.profilaktika-penza.ru](http://www.profilaktika-penza.ru)

## ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К РАЗВИТИЮ БОЛЕЕ 60 ЗАБОЛЕВАНИЙ:

