

Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский
университет

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

Алкоголь — враг
здоровья,
труда и
быта!



Подготовил:
Студент 4 курса 1 группы
Лечебного факультета
Авдеев Владислав Анатольевич



Алкогoль - это анестезия, позволяющая
перенести операцию под названием жизнь.

(Джордж Бернард Шоу)

Что такое алкоголь?

Это депрессант, который замедляет жизненно важные функции, что приводит к бессвязной речи, нарушению координации движений, нарушению восприятия, неспособности быстро реагировать.



Как мы пьянеем?

Первыми поражаются высшие уровни мозга - запреты, волнение и беспокойство исчезают, уступая место ощущению удовольствия и эйфории.

По мере поражения низших уровней мозга ухудшаются координация движений, зрение и речь.

Мелкие кровеносные сосуды кожи расширяются и человеку становится жарко.

Это означает, что кровь отклонилась от внутренних органов тела, где кровеносные сосуды уже сузились под воздействием алкоголя на нервную систему. Поэтому одновременно падает температура внутренних органов.

Возможное усиление сексуального желания, но с повышением уровня алкоголя в крови физическая половая способность ухудшается.

В конце концов отравляющее воздействие алкоголя вызывает тошноту и, возможно, рвоту.

Алкоголь в организме

Примерно 20% любого алкогольного напитка абсорбируется в желудке, а 80% - в кишечнике.

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.



Печень
здорового
человека



Печень
алкоголика



Уровень алкоголя в крови

Воздействие алкоголя на поведение зависит от количества спирта, достигшего через кровь мозга. Этот “уровень алкоголя в крови” определяется еще несколькими факторами, кроме количества выпитого:

- Размер печени определяет скорость окисления и выведения алкоголя.
- Масса самого человека определяет количество крови в организме, поскольку объем крови пропорционален ей. Чем крупнее человек, тем сильнее кровь разбавляет потребленный алкоголь и тем больше его нужно, чтобы оказать тот же эффект.
- Важны также скорость и манера потребления алкоголя. Чем медленнее человек пьет определенное количество алкоголя, тем слабее его воздействие.
- Потребление алкоголя натощак оказывает более сильный и скорый эффект, чем потребление во время или после еды. Еда действует как буфер при поглощении.



✓ Сердечно-сосудистая система

- Разрушаются эритроциты

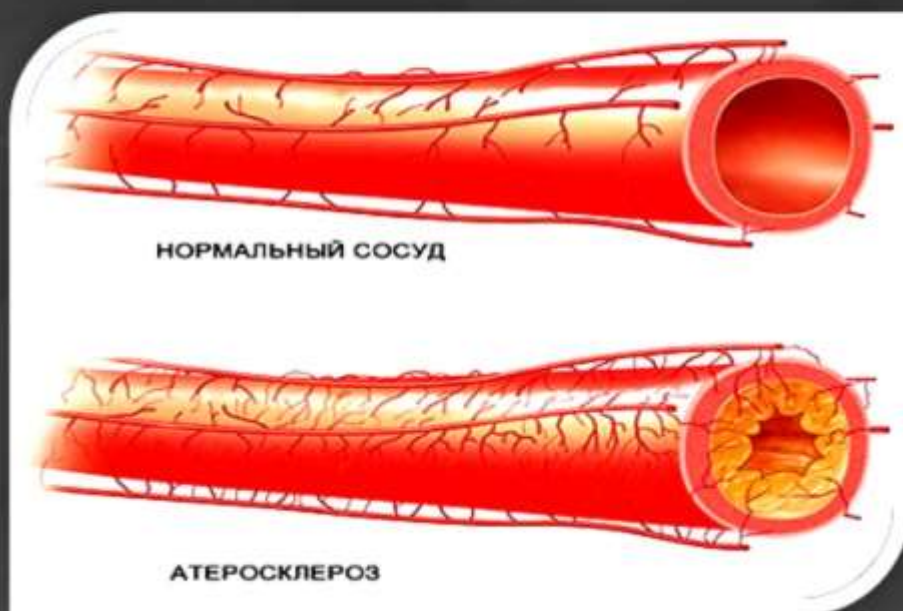


Нарушается перенос кислорода из легких к тканям (и углекислый газ обратно)

Нарушение ритма

атеросклероз

Нарушение кровоснабжения сердца



• Нарушается
регуляция сахара
в крови



повышение/снижение
его в крови



1. Диабетические
состояния
2. Проблемы с сосудами
3. Нарушение работы
НС и мозга

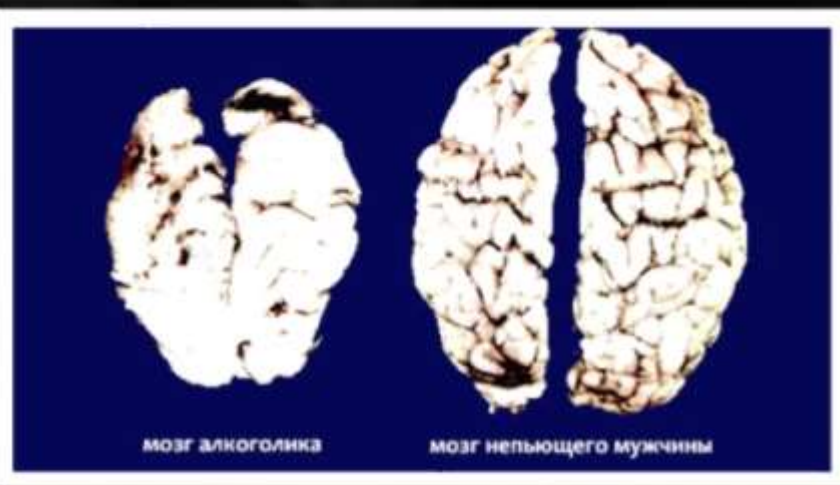


✓ Мозг и нервная система



В мозге концентрация алкоголя оказывается намного выше, чем в остальных органах, что приводит к разрушению коры головного мозга, онемению и последующему отмиранию его участков.

Влияние алкоголя на здоровье отражается и на работе нервной системы - вследствие паралича центров психических отправления: проблемы с памятью и вниманием, восприятием окружающего мира, умственным развитием, мышлением, психикой, возникновение наркотической зависимости, деградации личности.



Алкоголь и беременность

5 причин, чтобы **не пить алкоголь** во время беременности

1

Проходит сквозь плаценту и может повредить плод

2

Увеличивает риск выкидышей

3

Вызывает психические и поведенческие расстройства у ребёнка

4

Может привести к рождению детей с дефицитом массы

5

Может вызвать преждевременные роды



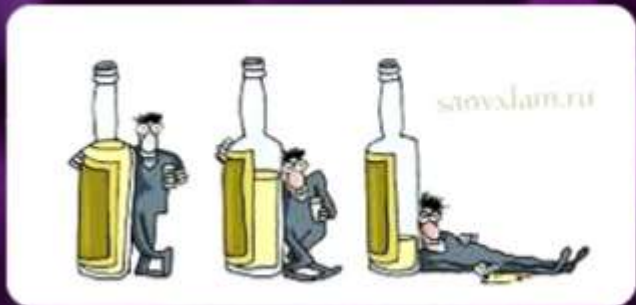
Алкоголь и вождение

Поведенческие эффекты алкоголя делают пьянство за рулем очень опасным как для водителя, так и для других людей.

Тесты показывают, что с присутствием алкоголя в крови повышаются ошибки в суждениях и самоконтроле.

Во многих странах установлены пределы уровня алкоголя в крови для водителей.





Алкоголизм - хроническое заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), токсическим поражением органов, а также провалами в памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.

Причины зависимости.

- **Психологические факторы.** Причиной алкоголизма могут быть сложности с адаптацией к жизненным обстоятельствам, слабость воли, отсутствие уверенности в своих силах. Нередко причиной проблем становится склонность к депрессивным состояниям и личные проблемы.
- **Социальные факторы.** Отрицательное воздействие рекламы, национальные традиции, семейные привычки, отсутствие хорошей работы могут подтолкнуть человека к злоупотреблению спиртным.
- **Сложности в работе или личной жизни.** В такой ситуации человек пытается справиться со стрессами с помощью алкоголя.
- **Физиологические факторы или наследственная склонность.**



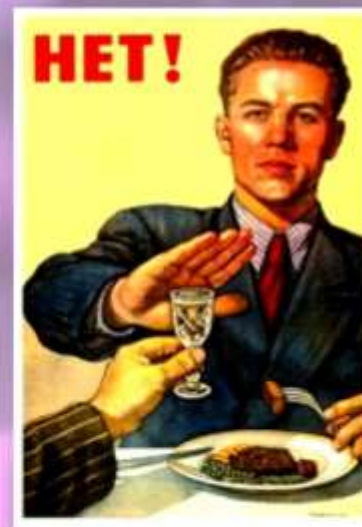
Тревожные симптомы:



- **Постепенное увеличение числа праздников, которые отмечаются с применением алкоголя.** Если ранее человек ждал дня рождения или Нового года, то теперь специально ищет повод для употребления спиртного.
- **Изменение круга общения.** Если ранее человек выбирал друзей по общности интересов, то с появлением алкогольной зависимости он ищет пьющих приятелей.
- **Усугубление отрицательных характеристик.** У алкоголиков возникают проблемы при общении с коллегами, друзьями, близкими. Нередко такие люди становятся нервными, агрессивными и раздражительными. Настроение улучшается лишь после употребления спиртного.
- **Утрата контроля над объемом спиртного.** Если ранее человеку было просто остановиться, то теперь возникают сложности с этим.
- **Нарушения состояния здоровья.** Чрезмерное употребление спиртного приводит к весьма печальным последствиям. У человека появляются болевые ощущения в правом боку, нарушения сна, проблемы с эрекцией, тремор рук.

Способы прекращения употребления алкоголя:

- Прекратить общение с людьми, которые страдают алкогольной зависимостью. Не стоит посещать пьющие компании. Важно научиться в таких ситуациях говорить «нет». В действительности это не очень сложно.
- **Полноценно отдыхать.** Здоровый сон является залогом отличного самочувствия и прекрасной трудоспособности. В такой ситуации человек значительно меньше устает, а потому у него не возникает навязчивого желания выпить.
- **Заниматься спортом.** Чтобы справиться с зависимостью, нужно найти другой источник удовольствий. Гормон счастья вырабатывается во время выполнения физических упражнений.



Найти способы борьбы со стрессами. Проблемы с алкоголем часто возникают у людей, которые страдают хронической усталостью и пытаются успокоить нервы спиртным. Чтобы справиться с зависимостью, нужно найти источник удовольствий – для этого можно походить на массаж, йогу или бокс.



Заключение

- Алкоголизм - тяжелое заболевание, которое развивается в некоторых случаях много лет. Еще никому не удалось составить типичный образ алкоголика.
- Кто виноват, что у вас не осталось друзей, что от вас ушла жена и вас не хотят видеть собственные дети, что ваша карьера лежит в руинах и что от так счастливо начинавшейся самостоятельной жизни остались лишь одни воспоминания? Во всем этом виноват только один человек - вы сами. А запивать все свои проблемы алкоголем – это не выход!

Список литературы

- Режим доступа: <http://xn--1-utbmh.xn--p1ai/pacientam/medprosvet1/alkogol-vrag-zdorovya-truda-i-byta.html>. - Дата доступа: 11.05.2020.
- Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8. - Дата доступа: 11.05.2020.
- Режим доступа: <https://www.12stom.by/polezno-znat/stati/210-alkogol-i-ego-vozdjeystvie-na-cheloveka.html>. - Дата доступа: 11.05.2020.

Спасибо за
внимание!

