

Как алкоголь влияет на здоровье?

Сразу отметим, что беду приносит зачастую на алкоголизм как болезнь или диагноз. Страдают не те, кто состоит на учете у нарколога, а те, кто не сумел сказать «Стоп!», выпил лишнего и сел за руль, полез в воду, схватился за нож, полез в драку. Поэтому эксперты едины в выводе – алкоголь (не алкоголизм!) может стать причиной случайной смерти. И от этого не застрахован никто, а не только человек больной алкоголизмом. То есть правильнее говорить не об алкоголизме, а разовом или частом чрезмерном потреблении алкоголя. Это вопрос и терминологии, и жизни.

Алкоголь выводится из организма у всех по-разному: у мужчин и женщин, у молодых и пожилых, – в зависимости от погоды, приема пищи, образа жизни (при физической нагрузке – быстрее), в зависимости от генетических факторов. Не стоит рассчитывать на то, что это происходит быстро и можно «принять» еще. Еще раз повторим – умейте сказать «Стоп!». Чувство меры – прекрасное чувство. И помните, во многих ситуациях и многим людям алкоголь запрещен совсем.

Чем еще опасен алкоголь? Орган, наиболее часто и сильно страдающий от спиртного – это печень. Алкогольная болезнь печени, гепатит, цирроз и рак печени напрямую связаны с алкоголем. Болезнь на ранних стадиях протекает незаметно, и проявления на поздних стадиях уже не позволяют радикально лечить человека. Если человек перенес ранее вирусный гепатит, то сочетание вируса и алкоголя – смертельная дружба. А если учесть, что гепатит часто протекает скрыто, то не рекомендуем «вслепую» подвергать печень такой опасности. Язвы и кровотечения из желудочно-кишечного тракта. Слизистая часто повреждается под воздействием крепкого алкоголя, и кровотечение остановить трудно. Тем более, что это сочетается, как правило, с поражением печени, которая в норме помогает остановить кровотечение. Сердечно-сосудистая система: аритмии, прямое токсическое действие на сердечную мышцу с развитием сердечной недостаточности – одышкой, отеками. И это может иметь место при злоупотреблении пивом и слабыми алкогольными напитками. При имеющейся аритмии или склонности к ней, потребление алкоголя провоцирует приступ аритмии. В последние годы большие исследования на группах людей доказали, что те, кто, потребляют больше спиртного, чаще страдают раком. Любой локализации. Механизмы такого влияния сложные, страдают многие защитные функции организма на

клеточном и тканевом уровне. Организм пьющего человека не умеет противостоять образующимся злокачественным клеткам. А лечение рака у злоупотребляющих спиртным проходит плохо!

Нам кажется, что перечисленных явлений достаточно, чтобы убедить вас в одном. Если вам не поставлен диагноз «Алкоголизм» наркологом, это вовсе не означает, что при злоупотреблении спиртным вы в безопасности. К сожалению, такое понимание проблемы зачастую отсутствует.

Будьте здоровы!

Как победить алкогольную зависимость?!

Поговорим о помощи тем, кто потребляет спиртного больше положенного. И здесь, как и при проблеме любой зависимости, все просто, но на самом деле сложно. На начальных стадиях человек – молодой или «в летах», мужчина или женщина, может справиться сам. И начать советуем с «разговора с самим собой». С честного признания, что проблема есть. Именно с этого – очень важного этапа. Есть проблема в нескольких банках пива или слабоалкогольных напитков, проблема в ежедневных застольях и в «переходе границ» и неумении сказать «стоп!». И что это не просто вопрос расслабления, привычки, образа жизни, это на самом деле проблема! И ее следует решать самому. Именно самому. Поэтому всем советуем знать и считать количество выпитого, пропускать эпизоды принятия алкогольных напитков, заменять сами напитки и время провождение, связанное с алкоголем, иными занятиями. То есть это вопрос самоконтроля, счета и анализа своего поведения. Но еще раз – все начинается с осознания проблемы. Чрезмерное потребление алкоголя – опасно для жизни и здоровья. Не пропустите начало зависимости, позднее справиться будет сложнее.

Лечение алкогольной зависимости, алкоголизма доверьте специалистам. К ним можно прийти самим, можно довериться близким людям. В любом случае поддержка семьи и друзей крайне необходима. Лечение достаточно длительное, возможны периоды ремиссии и обострения, как и при лечении

любого заболевания. Но и тут необходим сам настрой человека. Поиск причины, которая заставит отказаться от алкоголя. Это и забота о собственном здоровье, забота о психологическом климате в близком окружении, финансовые вопросы, связанные с приобретением спиртного (а это опять же вопрос счета!). У каждого свой стимул решения проблемы. Будьте уверены, способы и методы отказа от алкоголя есть, и они работают. Вам лишь надо решить для себя, что время пришло, «будильник прозвенел». Без вашего настроя ни один специалист вам не поможет.

Будьте здоровы!

АЛКОГОЛЬ: ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТ

Алкоголь негативно влияет на здоровье организма. Постоянное употребление алкоголя приводит к повреждению печени, сердца и других органов. Он также ослабляет иммунную систему, делая организм более уязвимым для инфекций и заболеваний.

Отказ от алкоголя позволяет сохранить здоровье и долголетие, прожить полноценную и активную жизнь без проблем со здоровьем.

