**Влияние алкоголя на организм человека.**

Кто из нас не знает о пагубном влиянии алкоголя на организм человека? Алкоголизм - серьезная проблема человечества в современном мире.

Чрезмерное и продолжительное злоупотребление алкогольными напитками приводит к интоксикации организма и формированию алкогольной зависимости, сопровождающейся серьезными негативными последствиями. Как правило, происходит этот процесс незаметно.

Последствия от чрезмерного употребления алкоголя могут быть весьма печальными. Хронические алкоголики подвержены различным заболеваниям. Страдают при этом почти все системы организма. И даже малые дозы алкоголя наносят вред здоровью человека. Употребление алкогольсодержащих напитков оказывает негативное влияние на весь организм в целом. Существует ряд исследований, подтверждающих этот факт.

**Действие алкоголя.**

Всасывание этанола в стенки желудка (через пару минут после употребления).

Усиление кровотока и расширение сосудов, беспрепятственный проход крови.

Понижение давления.

Кровь не поступает к конечностям, и они не получают кислород.

Далее происходит сужение сосудов, приводящее организм в состояние шока. Длительное систематическое употребление алкоголя и подобный процесс оказывают влияние на работу организма и ведут к износу работы сердца и сосудов.

В результате происходит повышение давления, развивается тахикардия, сердце начинает работать в усиленном режиме, вызывая снабжение сосудов обильной массой крови. В данном случае износ мышцы становится неизбежным, а выработка адреналина при употреблении спиртного только усиливает отрицательный эффект.

Чтобы убедиться в этом, рассмотрим последствия влияния алкоголя на организм человека.

**Влияние алкоголя на головной мозг.**

Одним из органов, больше всего подверженных влиянию алкоголя, является головной мозг. Мозг отвечает не только за умственную деятельность человека, но и контролирует такие процессы, как дыхание, сердцебиение, глотание и другие. Следовательно, алкоголь затрагивает все эти функции. Если употреблять спиртные напитки на регулярной основе, в мозгу возникают необратимые изменения. Как следствие, страдают многие функции организма. Тяжесть последствий для мозга напрямую зависит от частоты и длительности употребления, дозы, возраста, с которого началось употребление спиртного, возраста и пола человека, вида деятельности, наличия алкоголиков среди родственников, особенно, близких, состояния здоровья человека.

Алкоголизм может привести к помутнению сознания, неспособности контролировать ситуацию, пробелам в памяти. Такие проблемы могут возникать даже у взрослых мужчин, имеющих большую устойчивость к воздействию алкоголя. Что уж говорить о женщинах и несовершеннолетних. Существуют данные о том, что алкоголь в малых дозах женщинам и несовершеннолетним приносит больше вреда, чем спиртное в больших дозах взрослым мужчинам. У женщин от употребления спиртосодержащих напитков сильнее страдает мозг, сердце, печень, нервная и другие системы.

От постоянного употребления алкогольных напитков появляется нехватка тиамина - вещества, необходимого для нормального функционирования организма. Тиамин более известен, как витамин В1. Витамины группы B имеют большое значение для нормального функционирования организма человека. Их нехватка может привести к развитию различных патологических отклонений. Недостаток тиамина может привести к появлению таких заболеваний, как синдром Вернике и психоз Корсакова. Симптомами психоза Корсакова являются повышенная раздражительность, хроническая депрессия, нарушение координации и трудности при ходьбе. Также у таких больных появляются проблемы с памятью.

Воздействие спиртных напитков на мозг неприятно тем, что, помимо непосредственного разрушения клеток этого органа, человек еще может пострадать от своих действий под влиянием алкоголя. Поведение человека меняется, часто он становится агрессивным, непредсказуемым. От его действий может пострадать не только он сам, но и окружающие. Это приводит к ухудшению отношений в семье, часто к ее разрушению. В этой ситуации от родных и близких алкоголика потребуется своевременное оказание помощи. Надо, чтобы у человека появилось осознание наличия проблемы от употребления спиртного и его необходимо убедить обратиться к специалистам Алкоголик должен понять, что выздоровление, в первую очередь, зависит от него самого.

**Влияние алкоголя на печень.**

Печень принимает на себя основной удар от алкоголя, т.к. она вырабатывает вещества, участвующие в метаболизме спирта. Из-за постоянного употребления алкогольных напитков печени приходится постоянно "трудиться" и это может привести к изнашиванию этого важного органа. Клетки печени разрушаются. Разрушенные клетки не замещаются подобными, а замещаются жировой тканью. В результате, рабочая поверхность печени становится меньше. Этот орган уже не в состоянии нормально функционировать. Злоупотребление алкогольными напитками может вызвать печеночную энцефалопатию. Печеночная энцефалопатия - серьезное заболевание. Однако, более опасно то, что она может вызвать нарушения головного мозга. Это происходит из-за того, что пораженные участки печени начинают производить вещества, пагубно влияющие на клетки мозга. То есть, алкоголь не только напрямую негативно влияет на мозг, но и разрушает его через печень. Симптомами печеночной энцефалопатии являются: нестабильное эмоциональное состояние, нарушение сна, депрессия, расстройство когнитивной функции, нарушение концентрации. Кроме того, человек не способен координировать свои движения.

**Вредное влияние алкоголя на организм при беременности.**

Многие женщины ошибочно полагают, что малое количество алкоголя не приносит никакого вреда. То есть, если выпить немного "качественного" алкоголя, ничего страшного не произойдет. Однако, это не соответствует действительности. На самом деле, женщине, которая ждет ребенка, алкоголь противопоказан в любых количествах. Употребление спиртных напитков наносит вред не только организму самой женщины, но и ребенку. Для плода употребление алкоголя может иметь много негативных последствий. Одно из них - фетальный (врожденный) алкоголизм. Этот вид заболевания развивается у ребенка еще до рождения. Это чревато тем, что у ребенка в будущем может быть не только алкогольная зависимость, но и серьезные физические и психические заболевания. Например, медленный рост, различные болезни внутренних органов - это все последствия употребления алкогольных напитков матерью во время беременности. Страдает и головной мозг плода - его объем уменьшается, происходит нарушение его функций. То есть, алкоголь является ядом не только для матери, но и, что самое главное, для будущего ребенка. Главной проблемой здесь является то, что о своей беременности женщина узнает спустя некоторое время (несколько недель) и после этого она прекращает пить. Однако, алкоголь уже оказывает негативное воздействие на плод. Важно своевременное обращение к гинекологу.

**Вред алкоголя для несовершеннолетних.**

Подростки являются одной из наиболее уязвимых для алкоголя групп населения. Для несовершеннолетнего юноши алкоголь более вреден, чем для женщины. Это объясняется тем, что организм подростка еще полностью не сформирован, в нем происходят различные процессы, связанные с ростом. Происходит отрицательное влияние алкоголя на все системы организма. Психика несовершеннолетних окончательно не сформирована, поэтому, подросток более подвержен вредному влиянию спиртного, чем взрослый человек. Этанол нарушает химические процессы, происходящие в головном мозге, задерживает развитие подростка (физическое и психологическое). У молодого человека страдают практически все системы организма. Из-за того, что печень несовершеннолетнего имеет большую сосудистую проницательность, она сильнее страдает от воздействия спиртного. В результате употребления пива из организма удаляются многие полезные вещества. В такой ситуации подростку необходима психологическая поддержка. Важно выяснить причину, которая привела к употреблению спиртного. Очень важно наладить с молодым человеком контакт. Он должен понять, что вы на его стороне и хотите ему только добра. В этом случае все зависит не только от самого подростка, но и его близких. Важно рассказать ему о заболеваниях, которые могут возникнуть при употреблении алкогольных напитков. Важно, чтобы подросток осознал, что алкоголь - не средство решения проблем, не проявление силы и "крутости", а, наоборот, показатель слабости человека. И без употребления спиртосодержащих напитков легче можно добиться в жизни различных успехов.