

Алкоголь – это наркотический нейротропный и протоплазматический яд, который воздействует на нервную систему и разрушает жизненно важные органы человека.

Частое употребление алкогольных напитков приводит к формированию алкогольной зависимости.

Как и когда наступает момент перехода от «выпиваю» до «стал зависим», сложно прогнозировать.

Мы привыкли к тому, что алкоголь свободно продается на полках продуктовых магазинов. Ему приписывается масса чуть ли не полезных свойств.

Миф 1: алкоголь – это пищевой продукт

Пищевым продуктом может быть только такое вещество, которое является абсолютно безвредным для организма. Алкоголь же, как наркотический яд, в любых дозах наносит человеку огромный вред, отравляя и разрушая организм, он сокращает жизнь в среднем на 20 лет.

Миф 2: алкоголь в малых дозах безвреден

Не существует такого количества алкоголя, который можно употреблять без риска для здоровья. Всемирная организация здравоохранения признала, что даже небольшие порции алкоголя негативно влияют на организм. Проблемы с сердечно-сосудистой системой, печенью, лишний вес, ухудшение работы мозга – это самые очевидные проблемы, которые возникают у пьющего человека.

Разговоры об «умеренных» дозах и «культурном» распитии – это ловушка для простаков. Все пьющие и алкоголики начинают, естественно, с малых доз. Чем это заканчивается – общеизвестно.

Миф 3: алкоголь согревает

Под влиянием этанола наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но на самом деле нагревается только кожа, которая очень быстро отдает полученное тепло наружу. Температура тела при этом понижается.

Миф 4: алкоголь веселит, снимает напряжение

Прием небольших доз алкоголя действительно может понижать сдержанность, «развязывать язык» и создавать некоторые условия для веселья у людей с заторможенными реакциями. Это объясняется тем, что алкоголь, быстро всасываясь из пищеварительного канала в кровь, действует прежде всего на клетки высших центров нервной системы в коре головного мозга, вызывая их паралич. Поэтому в состоянии опьянения утрачивается контроль над своим поведением. Отсюда излишняя болтливость, легкомысленные поступки, самохвальство и чувство самодовольства.

Опьяненный человек становится развязным, некритичным, бестактным. Поступки его импульсивны, необдуманные.

Что же касается утверждения о снятии алкоголем напряжения, то это полный вздор. Спиртные напитки не уменьшают, а усугубляют стресс, что является абсолютно доказанным фактом.

Миф 5: алкоголь выводит радиацию

Многие люди употребляют горячительные напитки, наивно веря в утверждение, что они выводят из организма радионуклиды. На самом деле алкоголь не может быть ни профилактическим, ни лечебным

противорадиационным средством. Исследования с помощью меченых атомов показали, что спирт перераспределяет радионуклиды по всему организму, а не выводит их.

Миф 6: на Кавказе пьют вино и живут долго

На самом деле долгожительство замечено лишь в трех небольших горных районах Кавказа: в горах Азербайджана, на юге Дагестана и в Абхазии. И ничего общего с употреблением алкоголя оно не имеет.

«Избегал обильной пищи. Вина не пробовал за всю свою жизнь и даже не знаю его вкуса», – вот что, в частности, говорят многие абхазцы старше 100 лет.

Миф 7: пиво и вино менее вредны, чем водка и коньяк

Вред здоровью приносят не пиво и водка, а содержащийся в них этиловый спирт, который совершенно одинаков во всех алкогольных изделиях. Имеет значение лишь то, сколько этилового спирта попадает в организм, например, за неделю или месяц.

Пиво с вином точно так же, как и водка с коньяком, ведут к развитию алкоголизма. К примеру, в Германии и Дании распространен пивной алкоголизм, во Франции – винный.

На что влияет отказ от алкоголя

Если не пить алкоголь в течение какого-то времени, можно заметить положительные изменения в состоянии здоровья:

Улучшится работа мозга. Плюс исчезнет головная боль, вызванная употреблением алкоголя.

Снизится риск появления раковых заболеваний. Несколько видов рака: гортани, полости рта, пищевода, кишечника, печени – напрямую связаны с приемом алкоголя.

Снизится риск сердечно-сосудистых заболеваний. Спиртное увеличивает нагрузку на сердце, повышает кровяное давление, нарушает ритм работы сердца.

Улучшается работа нервной системы. Отказ от алкоголя приведет к улучшению сна, снятию раздражительности, улучшению и стабилизации настроения.

Снизится риск заболеваний печени. Печень –



это орган, который занимается выводом токсичных веществ из организма. Этанол, главный ингредиент алкогольных напитков, – токсичен. Если употреблять его слишком много и часто, возникают заболевания – от цирроза до рака. Отказ от алкоголя нормализует нагрузку на этот важный орган. Улучшается общее состояние организма. Алкоголь воспринимается организмом как яд и поэтому на борьбу с ним он бросает все свои резервы. В кровь поступает кортизол, гормон стресса. Длительное повышение уровня этого гормона приводит к тому, что организм истощается при постоянной работе в аварийном режиме.

Самый простой и надежный способ сохранить здоровье – не пить совсем.

Поверьте, трезвость – лучший подарок и себе, и другим.



Наш адрес:

г.Катайск

Ул. 30 лет Победы, 5.

Телефон:

8(35251)3-00-15

Часы работы:

С 09.00 до 18.00

E-mail: *kataisk.biblio@mail.ru*

Выходной – Суббота

Воскресенье

Каждое 20-е число

месяца- санитарный день

МБУК «Катайская межпоселенческая
центральная библиотека»



Информационный буклет

Катайск, 2024 г.