

О вреде алкоголя

Во многих частях мира употребление алкогольных напитков на различных встречах и приемах является общепринятой практикой. Тем не менее, в связи с опьяняющими, токсическими и вызывающими зависимость свойствами алкоголя его потребление может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье и иметь негативные социальные последствия.

Только факты!

- Во всем мире в результате вредного употребления алкоголя ежегодно происходит 3,3 миллиона смертей, что составляет 5,9% всех случаев смерти.

- Вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

- 5,1% общего глобального бремени болезней и травм обусловлено алкоголем.

- Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности относительно на более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно 25% всех случаев смерти связаны с алкоголем.

- Установлены причинно-следственные связи между вредным употреблением алкоголя и заболеваемостью такими инфекционными болезнями, как туберкулез, а также течением ВИЧ/СПИДа.

- Помимо последствий для здоровья вредное употребление алкоголя наносит значительный социальный и экономический ущерб отдельным людям и обществу в целом.

Вред или польза?

По поводу употребления небольших количеств спиртных напитков до сих пор ведутся споры. В результате многие думают, что «всего один бокал вина в день» — это сплошная польза и никакого вреда. Но так ли это на самом деле?

«К тому же сразу не определишь, есть ли у человека факторы риска по алкоголю, — говорит Евгений Брюн, — это выясняется только задним числом, когда начинается злоупотребление».

22 мифа о пользе алкоголя

Миф 1. Алкоголь помогает при простуде.

На самом деле, алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями. С простудными заболеваниями организм справляется сам, важно ему не мешать, не заражать себя новой порцией бацилл. Полезны домашний режим, покой, чеснок, витамин С в цитрусовых, горчичники, полоскание горла, но никак не стакан водки.

Миф 2. Алкоголь повышает аппетит.

В действительности - алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, панкреатит, нарушает усвоение питательных веществ и ведет к дистрофии.

Миф 3. Алкоголь, поднимает настроение.

Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим опьянением. Если у человека есть потребность в подъеме настроения с помощью алкогольного яда - это ненормально. Вероятно, уже сформирована зависимость. Рекомендация - проконсультироваться у психиатра.

Миф 4. Алкоголь снимает усталость.

На самом деле он парализует активность коры головного мозга и вызывает дурашливую расторможенность. Скорее необходим отдых, сон, переключение на другой вид деятельности.

Миф 5. Алкоголь снимает стресс.

Нет, он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса. Помогут скорее уход в работу, общение с семьей, занятие спортом, хобби.

Миф 6. Алкоголь улучшает сон.

Алкоголь вводит человека в наркотический сон, ведет к быстрому формированию зависимости, вызывает мучительную бессонницу, заканчивающуюся нередко белой горячкой и другими алкогольными психозами. Лучше выбрать физическую работу, душевное равновесие, здоровый образ жизни.

Миф 7. Алкоголь повышает потенцию.

К сожалению, и в этой сфере алкоголь действует непредсказуемо. В одних случаях блокирует появление эрекции с неизбежным полным фиаско, в других - затрудняет семяизвержение, что ведет к застою крови и воспалительным заболеваниям половых органов. У привычно пьющих людей алкоголь снижает выработку мужского полового гормона - тестостерона, в результате чего наступает импотенция.

Миф 8. Алкоголь снимает страх.

Нет, он лишь вызывает безрассудность и неконтролируемое поведение.

Миф 9. Алкоголь - калорийный продукт.

Это не продукт, а наркотический яд. Алкоголики очень часто гибнут при явлении всех признаков истощения. Питательными являются продукты, содержащие жиры, белки, углеводы.

Миф 10. Алкоголь расширяет сосуды.

Расширяет, но не там, где нужно. Например, расширяя сосуды слизистой оболочки желудка, провоцирует гастриты, язвы.

Миф 11. Алкоголь согревает.

Типичный пример иллюзорности действия алкоголя. Расширяя поверхностные подкожные сосуды, вызывает усиленную теплоотдачу и замерзание. Из-за такого невежества поплатился здоровьем не один рыбак...

Миф 12. Алкоголь помогает при депрессии.

К сожалению, он лишь утяжеляет депрессию. Часто толкает на самоубийство.

Миф 13. Алкоголь полезен для сердца.

Алкоголь - это кардиотоксический яд, вызывает миокардиопатию. Активные мышечные клетки сердца перерождаются в бесполезную соединительную ткань. Сердечная недостаточность, как причина смерти пьющих людей, обычное явление.

Миф 14. Алкоголь снижает повышенное артериальное давление.

Это тот случай, когда лекарство хуже болезни. В наркотическом опьянении артериальное давление снижается, но при выходе из наркоза повышается гораздо выше исходного.

Миф 15. Алкоголь очищает организм от токсинов.

Сам является токсином. Вредные вещества, включая алкоголь, из организма выводят печень и почки. Желательно избегать контактов с любыми токсинами.

Миф 16. Алкоголь выводит из организма радиоактивные шлаки.

В зависимости от локализации радиационного поражения применяются различные лекарственные средства. Например, при лучевых поражениях кожи применяют мази. Водке здесь места нет!

Миф 17. Алкоголь помогает вести бизнес.

Напротив, он помогает развалить бизнес, так как алкоголь делает человека безответственным. Успешному бизнесу способствуют предприимчивость, деловитость, инициативность, ум, ответственность, умение найти свою нишу, связи и т.д.

Миф 18. Алкоголь укрепляет дружбу.

Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока у вас есть деньги. Без денег пьющий человек обречен на одиночество.

Миф 19. Алкоголь улучшает творческие способности.

Наоборот, алкоголь угнетает творческие способности. Уничтожая нейроны коры головного мозга, постепенно ведет к слабоумию. В алкоголе все живое гибнет, начиная от микробов и кончая человеком.

Миф 20. Алкоголь создает образ крепкого, зрелого мужчины.

Увы, он выставляет мужчину в глупом, жалком виде. Лучше спросите у женщин, как, по их мнению, выглядит настоящий мужчина.

Миф 21. Пить много - вредно, выпивать "культурно" - полезно.

"Культурная" выпивка ведет к привычке, привычка перерастает в потребность. Потребность - это алкоголизм. Для любого человека самое полезное - вообще не пить.

Миф 22. Крепкие алкогольные напитки - плохо, слабые - хорошо.

В любом разведении алкоголь остается наркотиком. Некоторые наши сограждане и слабоалкогольным пивом могут набраться до беспамятства.

А еще, алкоголь признали наркотиком, вызывающим самые тяжелые последствия от употребления. На 100-балльной шкале, оценивающей вред психоактивных веществ для человека, спиртное располагается на первом месте с 72 баллами, обогнав героин.

Самое важное

Миф о пользе умеренных доз алкоголя, появившийся благодаря образу жизни французов, не подтвердился на примере других жителей Европы, регулярно пьющих красное вино. Полезные вещества – полифенолы — содержащиеся в вине, можно получить и из других, безвредных источников. Например, винограда, его сока или зеленого чая.

Будьте здоровы!