

Алкоголь и его влияние на здоровье человека

Толк в застольях знают многие. Богатые праздничные столы, украшенные бутылками со спиртным манят расслаблением, да и после тяжелого дня пропустить рюмочку-другую считается долгом чести. Но редко кто задумывается, наливая очередную порцию горячительного, как алкоголь влияет на организм человека.

Главное составляющее спиртного — этиловый спирт (этанол). Именно он неустанно трудится над разрушением организма пьющего человека. В чем же опасность алкогольных напитков и как они разрушают тело?

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) классифицирует стадии злоупотребления алкоголесодержащих напитков и их пагубного воздействия на три уровня:

1. Потенциальная опасность. К ней относится принимаемое количество спиртного, несущее потенциальный (ожидаемый) вред для социального, психического и физического здоровья человека. Это доза алкоголя, которая превышает, с медицинской точки зрения, допустимую.
2. Пагубное употребление. Регулярный прием алкоголесодержащих напитков, уже входящий в привычку. Такие дозы заметно наносят ощутимый вред здоровью, но еще не вызывают зависимости.
3. Хроническое злоупотребление. Эта стадия относится к полной алкогольной зависимости и является заболеванием. Человек уже не может нормально чувствовать себя без дозы спиртного и пьет постоянно.

В чем опасность алкоголя

Организм — хорошо отлаженная система с собственным уровнем защиты от ядов и токсинов. Но алкоголь коварен, органы тела способны вывести лишь 5% смертельного этилового спирта вместе с мочой и потом. Остальные 95% беспрепятственно поступают в ЖКТ, кровеносную и нервную систему, осаждают печень, мозг, почки. Начинается разрушительное влияние алкоголя на организм человека.

Влияние алкоголя на организм человека

Головной мозг:

- Разрушение нервных клеток

Сердце:

- Жировое перерождение

Печень:

- цирроз,
- алкогольный гепатит

Желудок:

- гастрит,
- язва,
- рак.

Почки:

- гибель почечных клубочков,
- отравление продуктами обмена.

Половые железы:

- снижение половых функций (импотенция)

Попав во внутренние органы, этанол проходит процессы окисления, а затем перерабатывается. Окисляясь, этиловый спирт разъедает ткани и клетки организма, приводя к образованию рубцов, язв, ожогов. Поврежденные ткани отмирают, а органы постепенно прекращают нормально функционировать.

Как воздействует этиловый спирт на организм, видно по изъятим после кончины внутренним органам человека.

Алкоголь — безжалостный убийца. Неутешительная статистика дает ужасающие показатели: ежегодно от отравления спиртом, болезней, вызванных этанолом, несчастных случаев погибает более 500 000 человек.

Воздействие алкоголя на организм человека становится причиной:

- 50–60% ДТП;
- 35–40% самоубийств;
- 30% мужских и 15% женских смертей.

Жизнь регулярно пьющих людей значительно сокращается. По наблюдениям врачей, в среднем злоупотребляющие спиртным люди живут на 15–20 лет меньше, чем сторонники трезвого образа жизни. Этиловый спирт, разрушая ткани и клетки внутренних органов, приводит к развитию смертельно опасных заболеваний.

Но очень важно осознавать, что снижение порций спиртного не означает полное отсутствие вреда. Несмотря на то, что люди реагируют на прием спиртного индивидуально, алкоголь в любом случае несет негативные последствия для здоровья. Так что оптимальным вариантом остается полный отказ от спиртных напитков. Будьте здоровы!

Влияние алкоголя на мозг Многие люди употребляют алкогольные напитки после трудного рабочего дня или в праздничный и просто выходной день. Однако стоит заметить, что чувством меры обладает далеко не каждый человек. И рано или поздно столь безобидное увлечение становится вредной привычкой. А о том, что алкоголь вреден знают и пишут уже давно. На сегодняшний день уже неоднократно обсуждалась тема о том, что алкоголь является причиной многих заболеваний. Что он разрушает клетки печени, и она не в состоянии выполнять свои функции. Что он так же вредит работе головного мозга. В следствии чего у человека ухудшается память и мозговая активность. Это происходит потому что при употреблении алкогольного напитка, иначе говоря спирта, который всасывается в кровь и с кровотоком движется по направлению к головному мозгу где и происходит процесс активного его разрушения. Мозг человека состоит из 15-ти миллиардов нейронов, то есть нервных клеток которые при взаимодействии с алкоголем погибают. То есть с каждым разом и с каждой новым глотком алкогольного напитка количество мёртвых нервных клеток в области черепа становится всё больше. А как все происходит? Попадая в организм, этанол всасывается в кровь и с ее током разносится по органам. Чрезмерное употребление действует на гипоталамус и снижается выработка вазопрессина, что приводит к обезвоживанию организма. Этанол в крови начинает воздействовать на эритроциты, расщепляя их оболочки. Эти два процесса приводят к склеиванию эритроцитов к образованию тромбов. Тромбы постепенно увеличиваются в размерах и блокируют проходимость кровеносных сосудов – наступает кислородное голодание мозга и клетки мозга погибают. Нехватка кислорода приводит к закислению и постепенно наступает гипоксия тканей. Когда врачи вскрывали мозг людей, которые умерли от алкогольного отравления или при жизни сильно злоупотребляли спиртным, то обнаружили что мозг этого человека полностью разрушен. После чего учёные пришли к выводу что алкоголь является самым мощным средством которое лишает человека разума. Как уже известно и научно доказано, алкоголь убивает клетки головного мозга. Однако при этом стоит учесть и тот факт, что на каждого человека он влияет по-разному. Поскольку у одних людей первое что подвержено разрушающему действию спиртных напитков это затылочная часть головного мозга. В этом случае их сильно укачивает. А во втором случае разрушению подвержен сам нравственный центр. Последний случай считается самым опасным состоянием, поскольку алкоголем убиваются клетки головного мозга которые контролируют поведение. Как показала практика, человек в этом состоянии способен разрушить не только свою, но чужую жизнь. Однако существует ещё и третий случай в котором разрушается память человека. То есть утром человек просто не помнит, что происходило вчера, где он был и что делал. Учёными было установлено что один стакан спиртного убивает

приблизительно 1000-2000 клеток. Которые в свою очередь в коре головного мозга начинают гнить и разлагаться. В этом случае человек испытывает сильную головную боль что в народе получило название похмелье. Поскольку эти клетки отравляют мозг, то в организме человека начинают работать защитные процессы. Которые в свою очередь способствуют перекачиванию большого количества жидкости через черепную коробку. После чего эта жидкость вместе с мёртвыми клетками выходит из организма человека через мочеиспускательный канал. Для человека алкоголь вреден в любом виде и в любых дозах. Он нарушает работу всех обменных процессов в организме человека и воздействует на его генетический код. Описанные процессы приводят к повреждению частей мозга отвечающих за вестибулярный аппарат, поведение человека, а также память и внимание. При регулярном злоупотреблении алкоголем происходит изменение мыслительных и психических процессов – дегенерация. Влияние на психику и нервную систему Воздействие алкоголя на работу центральной нервной системы выражается в следующем: Провоцирует бессонницу и ночные кошмары. Ночные кошмары могут быть мучительными, нередко у алкоголиков возникает страх ко сну. Прием снотворных или антидепрессантов только усугубляют ситуацию или проводят к сильным побочным эффектам. Нарушает мыслительные процессы, отрицательно сказывается на памяти. Сначала происходит запоминание отрывками, далее этанол разрушает нейронные связи и постепенно человек перестает помнить прошлое и не в состоянии запомнить что-то новое. Последствия приема алкоголя проявляются в ослаблении интеллекта: человек перестает мыслить логически, пропадают эмоции, чувства, восприятие. Полиневрит – осложнение неврологического характера. Проявляется в воспалении нервов рук и ног. Симптомы: онемение, жжение и слабость в конечностях. Психические последствия алкоголизма: Психоз – этанол вызывает торможение обменных процессов и кислородное голодание. Возникает помутнение рассудка, фобии, человек постепенно замыкается и начинает жить в самостоятельно созданном мире. Белая горячка. Проявляется расстройствами сна, судорогами, подавленностью, резкими переменами чувства страха и радости, слуховыми и зрительными галлюцинациями. Алкогольные энцефалопатии развиваются на третьей стадии алкоголизма. Характеризуется симптомами белой горячки, к которой присоединяются слабость, отсутствие аппетита, дрожь, помутнение сознания, кома. Большая вероятность смертельного исхода.

Алкогольный паралич – энцефалопатии в хронической стадии. Потеря реальности, невриты конечностей. Влияние алкоголя на психику человека на поздних стадиях алкоголизма приводит к алкогольной эпилепсии и алкогольной деградации. Влияние на сердечно-сосудистую систему

Последствия чрезмерного употребления алкоголя на сердечнососудистую систему: Нарушение сосудистого тонуса и гибкости системы кровотока из-за кислородного голодания и тромбоза. Дистрофия миокарда.

Патология вызвана нарушением внутритканевого обмена. Гипертрофия миокарда и ожирение сердца. Образование и накопление тромбов путем слипания эритроцитов приводят к отмиранию клеток сердца, что приводит к инфарктам. Закупорка сосудов приводит к проявлению на кожу лица кровеносных прожилков.

Влияние на органы мочевыделительной системы Этанол, входящий в состав алкогольной продукции, приводит к изменению чувствительности почечных лоханок, что приводит к снижению защитных механизмов. Возрастает вероятность возникновения воспалительных процессов в почках, уретре и мочевом пузыре - пиелонефрит, нефрит, гломерулонефрит, уретрит, цистит. При длительном употреблении алкоголя в моче образуется белковый осадок. Вымытые этанолом минеральные вещества оседают и накапливаются в почках, образуя камни – развивается мочекаменная болезнь. При нарушении метаболизма под воздействием алкоголя повреждается структура почек, накапливаются вредные вещества и токсины развивается дистрофия почек. При отсутствии лечения и дальнейшем употреблении алкоголя из перечисленных заболеваний развивается почечная недостаточность. Влияние на органы пищеварения Алкоголь, попадая в ротовую полость, нарушает работу слюнных желез в ротовой полости и вызывает вязкость слюны, что снижает ее защитные способности. Этанол начинает разрушать стенки пищевода. Позже у хронических алкоголиков нарушается глотание. Постепенно происходит ухудшение секреторной функции, при нарушении работы которой под удар попадает поджелудочная железа. Развивается алкогольный гастрит, который постепенно переходит в панкреатит. Также алкоголь способствует выработке желудочного сока и соляной кислоты, которые разъедают стенки органов пищеварения и вызывают язвы, которые со временем могут стать причиной онкологии ЖКТ. Кроме этого, алкоголь закупоривает капилляры и тем самым нарушается всасывание витаминов, что губительно для организма человека. Селезенка очищает организм от мертвых кровяных тел. При отравлении алкоголем организма нарушается работа селезенки и способность к очищению организма. Нарушения в работе селезенки вызываются также воздействием алкоголя на печень, поджелудочную железу и кровеносную систему и нарушением их работы. В результате злоупотребления алкоголем нарушается приток крови к селезенке, результатом является инфаркт тканей и нагноение капсулы селезенки – абсцесс селезенки. Воздействие на иммунитет Влияние алкоголя на защитные механизмы человеческого организма: Подавляет врожденный и приобретенный иммунитет. Сниженный иммунитет перестает в достаточном

количестве вырабатывать лейкоциты, нарушаются способность противостоять заболеваниям. Нарушает синтез цитокинов, избыток которых приводит к разрушению тканей, недостаток к частым болезням. Подавляет работу Т-клеток, что увеличивает риск онкологии. Алкоголь снижает иммунитет и возрастает риск пневмонии, туберкулеза и ВИЧ. Воздействие на опорно-двигательный аппарат Известно, что этанол приводит обезвоживанию организма. Вода необходима для обеспечения работы клеток. Недостаток жидкости приводит к нарушению метаболизма. В результате продукты распада и вредные соединения скапливаются в мышечных тканях, вызывая дискомфорт. Алкоголизм приводит к нарушениям работы эндокринной системы – подавляется выработка тестостерона и гликогена. Их недостаток приводит к дегенерации мышечной ткани. Влияние алкоголя на суставы При алкоголизме развивается артроз и артроз - утончение хрящевой ткани, при регулярном злоупотреблении ее исчезновение. Исчезает защитный механизм от трения, начинают болеть суставы. Боль в суставах после алкоголя может стать причиной сдавливания эпифизов и нарушения кровотока и как следствие развивается ишемия костной ткани. Асептический некроз – омертвление костной ткани Подагра – воспаление суставов. После алкоголя болят суставы и колени из-за задержки жидкости в тканях и увеличения давления внутрисуставной жидкости Влияние на внешний вид Как алкоголь влияет на внешность: Алкогольные напитки высококалорийны, в совокупности с калорийной закуской и нарушенным метаболизмом приводят к ожирению и появлению целлюлита. Влияние алкоголя на кожу: обезвоживание организма приводит к старению и сморщиванию кожи. Этанол вымывает витамины, минералы и питательные вещества, нарушает кровоток – лицо покрывается угревой сыпью и капиллярной сеткой. Тело покрывается папулами и чешуйками неинфекционной природы – развивается псориаз. Уксусный альдегид расширяет кровеносные сосуды и как результат кожные покровы лица приобретают бурый цвет. На последних стадиях алкоголизма возможна онкология кожи. Влияние на эндокринную систему Алкоголь угнетает работу эндокринной системы, в которую входят железы внутренней секреции: Алкоголь и щитовидная железа: нарушается гормональная активность, что отрицательно влияет на возможности продолжения рода. У женщин, страдающих алкоголизмом, часто встречаются случаи бесплодия, выкидыши, преждевременные роды. Алкоголь и поджелудочная железа: этанол угнетает работу поджелудочной железы и на фоне сниженного иммунитета развивается панкреатит. Алкоголь снижает выработку инсулина – развивается сахарный диабет. Не редки случаи скрытого течения заболевания. Надпочечники отвечают за углеводный, минеральный обмен, выработку половых гормонов и работу сердечнососудистой системы. При нарушении работы надпочечников страдает весь организм, наибольший удар приходится на репродуктивную

функцию. Алкоголизм приводит к нарушению связи между гипофизом и гипоталамусом. Снижается выработка тропных гормонов и увеличивается синтез гормонов другого пола – постепенно начинает меняться внешний вид. Влияние на легкие Алкоголь выводится из организма не только через органы пищеварения и выделительной системы. В этом процессе активное участие принимают легкие. Органы дыхательной системы не приспособлены к такой нагрузке, поэтому легочная ткань постепенно твердеет и расширяется. Возникает фиброз соединительной ткани. На легких начинает скапливаться слизь и мокрота. Это становится причиной пневмонии и других заболеваний нижних органов дыхательной системы. Алкоголь приводит также к обезвоживанию слизистых оболочек, и нарушаются защитные механизмы, человек чаще подвергается вирусным и инфекционным заболеваниям. У алкоголиков часто обнаруживается туберкулез. Закупорка кровеносных сосудов приводит к недостатку кислорода. Влияние на зрение При регулярном употреблении алкоголя не редки случаи, когда болят глаза – это связано с: Образованием тромбов в сосудах зрительного нерва и глазодвигательных мышц – нарушается кровоснабжение всей зрительной системы. Снижением кислорода крови, что приводит к потемнению в глазах, возможна слепота. Повышением глазного давления, которые вызывает разрыв сосудов и кровоизлияния. Зрение плохо приспособляется к смене условий и освещения. Предметы в поле зрения отдаляются и расплываются. Вызванные алкоголем нарушения в глазном центре мозга вызывает раздвоение в глазах. На последней стадии под действием алкоголя атрофируются зрительные нервы. Алкоголь пагубно воздействует на весь без исключения организм. Происходит нарушение работы органов пищеварения, выделительной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. Пагубное воздействие на функционирование органов приводит к развитию серьезных заболеваний, некоторые из которых не поддаются лечению.