

Алкоголь вреден — это знают все. Но многие относятся к этому факту, как к аксиоме, не требующей доказательств и пояснений. Поэтому мало кто может ответить на простой вопрос: «А в чем вред алкоголя?». Психология человека такова, что ему необходимо представить худшее, чтобы полностью отказаться от спиртного и не допустить его негативного влияния на свой организм. Вот почему важно знать в подробностях все возможные последствия и вред от употребления алкоголя.

Вредные вещества, содержащиеся в алкоголе

Алкогольные напитки содержат в своем составе некоторое количество этилового спирта (C₂H₅OH). В небольших количествах для взрослого человека это органическое вещество неопасно. Но нет такого алкоголя, в котором бы не присутствовали различные добавки. Вкусовые и ароматические модификаторы добавляют туда специально. А в плохо очищенных напитках в небольшом количестве остаются ядовитые вещества, которые наносят серьезный вред. Сюда относят:

- сивушные масла;
- тяжелые изоалкиловые спирты;
- метиловый спирт;
- уксусный и муравьиный альдегиды;
- ацетали;
- кетоны;
- фенол и представители других классов органических соединений.

В зрелых красных винах часто обнаруживаются сульфиты, которые могут стать причиной алкогольного отравления и тяжелого похмельного синдрома.

Существует ли безвредный алкоголь?

Можно попытаться провести математические расчеты и вычислить содержание этанола в разных напитках, или внимательно вычитывать на этикетках всех бутылок информацию об имеющихся в них примесях и добавках. Но вывод будет один: все алкогольные напитки несут общий вред, а каждый в отдельности может причинить организму человека специфический урон. Безвредного спиртного, так же как и безопасных доз, просто не существует. Никто не может предсказать реакцию организма со 100% вероятностью на небольшое количество низкоалкогольного напитка. О вреде алкоголя в непредсказуемо малых количествах много интересного могут

рассказать хирурги, гастроэнтерологи и даже патологоанатомы, почерпнувшие эти сведения из своей врачебной практики.

Какой вред приносит алкоголь нашему организму?

Частое употребление спиртного в больших дозах (а иногда и в очень скромных количествах) приводит к нарушению работы систем и органов, негативно влияет на деятельность всей нервной системы и головного мозга в частности, осложняет ход и развитие хронических и острых заболеваний и может стать причиной несчастных случаев.

Вред для нервной системы

Этанол является химически активным веществом. Попадая в организм, он довольно быстро замещает в сложнейших биохимических реакциях другие компоненты и взаимодействует с ними по-своему. Таким образом он влияет на работу мозга и всей нервной системы. Сначала после употребления алкоголя усиливается выработка адреналина, дофамина, серотонина. Это ведет к дальнейшим изменениям: появляется чувство тревоги, говорливость, усиливается возбуждение. В процессе привыкания организм начинает требовать увеличения дозы, [развивается алкогольная зависимость](#). После этого могут проявиться и другие осложнения:

- депрессии;
- подавленное состояние;
- склонность к суициду;
- появления галлюцинаций;
- судороги;
- повреждение сосудов в головном мозге и др.

На определенном этапе уменьшение вреда алкоголя на организм становится невозможным.

Вред алкоголя для сердца и легких

Алкоголики больше других подвержены легочным и сердечно-сосудистым заболеваниям. У них часто развивается:

- пневмония;
- различные хронические и острые заболевания легких;
- туберкулез;
- анемия;

- кардиомиопатия;
- аритмия и другие болезни.

Влияние на печень и пищеварительную систему

На фоне злоупотребления спиртным может развиваться:

- алкогольный цирроз печени;
- гепатит;
- [ожирение печени](#);
- гастриты и язвы;
- рак пищевода;
- панкреатит.

Клетки печени и других органов активно разрушаются ацетальдегидом, который образуется в нашем организме из алкоголя под действием специфического фермента. Из-за высокой калорийности алкогольных напитков, человек, который зависим от них, пьет больше, а ест меньше. Его организм насыщается спиртом, не получая при этом никаких питательных веществ. Происходит истощение всех тканей, кроме жировой. Связанная с этим нехватка важных витаминов и минералов сразу запускает сложный механизм поражения всех систем и органов. Нельзя не отметить, что спиртосодержащие вещества повышают риск развития раковых заболеваний, подагры, инсульта и болезней и отклонений в развитии плода. Об этом говорят врачи и статистика.

Социальный вред алкоголя

Употребление спиртных напитков становится причиной заболеваний, полумертвых судеб, бедности, загубленных талантов. Это зло, которое расстраивает здоровье и разрушает жизни. Какой социальный вред алкоголя? Под воздействием алкоголя совершается большая часть преступлений и ошибок в жизни. А коварство в том, что такие последствия невозможно предугадать, пригубивши в первый раз рюмку.



Алкоголь — это причина большинства:

- дорожно-транспортных нарушений;
- убийств;
- драк;
- сексуальных насилий;
- незапланированных беременностей;
- случаев передачи половых инфекций;
- распада семей.

Предотвратить или уменьшить эту печальную статистику может только активная пропаганда здорового образа жизни и разъяснение вреда алкоголя во всех подробностях. Иллюзия счастья, которая возникает после употребления этого легализованного наркотика, длится недолго. А цена за короткий момент эйфории — здоровье и жизни людей.

У людей нет врожденной потребности в алкоголе. Традиции употреблять спиртное в праздники и по торжественным случаям каждый следует по-разному. У одних получается найти зыбкую грань между положительным и вредным эффектом от алкогольных напитков и не переступить ее, а другие

этого не могут. Каждый должен понять, чем вреден алкоголь, признать это и отказаться от медленного, но верного самоубийства.