



Інформаційний бюлетень

ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Алкоголь — «наркотична отрута», що діє насамперед на нервові клітини кори головного мозку.

Регулярне споживання великої кількості алкоголю протягом довгого періоду часу призводить до алкоголізму – найбільш серйозної форми наркоманії.

Алкоголізм викликає глибокі розлади діяльності шлунково-кишкового тракту, печінки, підшлункової залози, органів дихання, нирок, статевих залоз, збільшує ризик деменції, раку прямої кишки та молочної залози. Люди, які надмірно споживають алкоголь, мають вищі ризики серцево-судинних хвороб, гіпертензії та абдомінального ожиріння. Організм алкоголіка втрачає опірність до захворювань.

Алкоголізм зумовлює стійкі порушення психіки, викликає зниження працездатності, швидку стомлюваність, ослаблення пам'яті, деяку безтурботність, брехливість, несталість настрою, дратівливість і схильність до конфліктів. На ґрунті алкоголізму бувають запої, розвиваються різні психози — біла горячка, психози та інше.



Алкоголізм призводить до побутових і виробничих травм, аварій на транспорті, злочинів, порушень правил громадської поведінки, руйнування сімей.

Кому вживати алкогольні напої взагалі не можна

- людям, молодшим 18-ти років (нелегальний вік для купівлі алкоголю в Україні)
- тим, хто планує вагітність, це стосується і чоловіків, і жінок, вагітним або мамам, які годують грудьми
- водіям або людям, що беруть участь у заходах, що вимагають концентрації, координації та пильності
- людям, які приймають лікарські засоби, що взаємодіють з алкоголем – їхнє поєднання викликає істотні побічні ефекти, тому обов'язково читайте інструкцію до ліків та дотримуйтеся її
- людям, які мають певні захворювання (психічні чи фізичні: виразка шлунку, захворювання печінки, серця)
- людям, які позбулися алкогольної залежності або не в змозі контролювати кількість випитого.

Існує концепція стандартної дози алкоголю у різних країнах цей показник варіюється від 8 до 14 грамів чистого спирту в перерахунку. Для України це близько 10 грам спирту. Визначено, що така кількість спирту містить приблизно 40 мл міцного напою (горілка, віскі, коньяк), 150 мл вина (12%) або 350 мл пива (5%).

Доза є умовно безпечною, оскільки на чутливість до алкоголю впливають загальний стан здоров'я, вік, вага, генетика, прийом ліків і навіть стать.



Інформаційний бюлетень

В жіночому організмі міститься менше рідини, ніж у чоловічому і тому концентрація в ньому алкоголю, а значить і ступінь його токсичності, буде вищим. До того ж, організм жінки виробляє менше ферментів, які розщеплюють алкоголь, і тому для виведення алкоголю з організму потрібно більше часу.

Споживання алкоголю з низьким ризиком для жінок — це три або менше стандартних дози на день і не більше 7 доз на тиждень. Тобто, якщо ви жінка, яка випиває лише дві стандартні дози на день, але п'ять днів протягом тижня, вийде 10 доз, що більше реко-мендованої кількості для споживання з низьким ризиком.

Для чоловіків споживання алкоголю з низьким ризиком вважається вживання чотирьох або менше стандартних доз у будь-який день і менше 14 доз протягом тижня. Якщо ви чоловік, який випиває лише чотири стандартних дози на день, але п'ять днів протягом тижня, ви вживаєте 20 доз на тиждень – це перевищує рекомендований рівень споживання з низьким рівнем ризику.

Варто наголосити, що в цих підрахунках йдеться про «низький ризик», а не «безпечний», бо не існує безпечного рівня вживання алкоголю!

Рекомендації, які допоможуть знизити рівень вживання алкоголю або взагалі відмовитися від нього

Утримуйтеся від вживання алкоголю на тиждень або місяць та прослідкуйте, як ви себе відчуваєте фізично й емоційно. Перерва може стати хорошим способом почати менше пити.

Проаналізуйте, що викликає у вас бажання пити – якщо певні люди або місця спонукають вас до випивки, намагайтеся їх уникати або практикуйте способи ввічливої відмови.

Боріться зі стресом здорово – оберіть прогулянки на свіжому повітрі, спорт, медитацію або інші техніки розслаблення. Зловживання алкоголем часто є помилковою спробою впоратися зі стресом.

Звільніть своє житло від алкогольних напоїв – доведено, що чим більше алкоголю ми купуємо, тим більша ймовірність, що ми вип'ємо його раніше, ніж мали намір.

Безалкогольні напої – хороша альтернатива, до того ж їх асортимент дуже різноманітний.

Пам'ятайте, що безпечної дози алкоголю не існує, вона просто не визначена.

Заспокоїти тривожність допоможе медитація або бесіда з другом.

Подарувати відчуття ейфорії – заняття спортом.

Для того, щоб подолати психологічні проблеми є психотерапевт.

