Добрый день!

Мы продолжаем разговор об алкоголе.

Итак, мы уже сказали, что наука не доказала благотворного влияния алкоголя на здоровье. Если вы пьете, то считайте и знайте, сколько вам разрешено, допустимо! Если количество потребляемого алкоголя выше нормы, то вам рекомендовано немедленно уменьшить количество потребляемого спиртного!

Мы указали не нормальные, а лишь допустимые дозы спиртного.

Без значительного вреда для здоровья женщинам следует выпивать не более 12 г чистого алкоголя в день, а мужчинам — не больше 24 г.

Примерно 12 г чистого спирта содержится в 130-150 мл вина, 400-500 мл пива, или 25-30 мл крепких напитков.

Как алкоголь влияет на здоровье?

Сразу отметим, что беду приносит зачастую на алкоголизм как болезнь или диагноз. Страдают не те, кто состоит на учете у нарколога, а те, кто не сумел сказать «Стоп!», выпил лишнего и сел за руль, полез в воду, схватился за нож, полез в драку. Поэтому эксперты едины в выводе – алкоголь (не алкоголизм!) причина смерти от так называемых насильственных причин. И это может случиться с каждым, а не только с человеком больным алкоголизмом. То есть правильнее говорить не об алкоголизме, а разовом или частом чрезмерном потреблении алкоголя. Это вопрос и терминологии и жизни.

Алкоголь выводится из организма у всех по- разному. У мужчин и женщин, у молодых и пожилых, в зависимости от погоды, приема пищи, образа жизни ( при физической нагрузке – быстрее), в зависимости от генетических факторов – ферментов, участвующих в его переработке. И не стоит рассчитывать на то, что это происходит быстро и можно «принять» еще. Еще раз – умейте сказать «Стоп!». Чувство меры – прекрасное чувство. И помните - во многих ситуациях и многим людям алкоголь запрещен совсем.

Чем еще опасен алкоголь? Орган, наиболее часто и сильно страдающий от спиртного - это печень. Алкогольная болезнь печени, гепатит, цирроз и рак печени напрямую связаны с алкоголем. Болезнь на ранних стадиях протекает незаметно, и проявления на поздних стадиях уже не позволяют радикально лечить человека. Если человек перенес ранее вирусный гепатит, то сочетание вируса и алкоголя – смертельная дружба. А если учесть, что гепатит часто протекает скрыто, то не рекомендуем «вслепую» подвергать печень такой опасности.

Язвы и кровотечения их желудочно-кишечного тракта. Слизистая часто повреждается под воздействием крепкого алкоголя, и кровотечение остановить трудно. Тем более, что это сочетается, как правило, с поражением печени, которая в норме помогает остановить кровотечение.

Сердечно - сосудистая система: аритмии, прямое токсическое действие на сердечную мышцу с развитием сердечной недостаточности – одышкой, отеками. И это может иметь место при злоупотреблении пивом и слабыми алкогольными напитками. При имеющейся аритмии, иди склонности к ней, потребление алкоголя провоцирует приступ аритмии.

И в последние годы большие исследования на группах людей доказали, что люди, потребляющие больше спиртного, чаще страдают раком. Любой локализации. Механизмы такого влияния сложные, страдают многие защитные функции организма на клеточном и тканевом уровне. Организм пьющего человека не умеет противостоять образующимся злокачественным клеткам. А лечение рака у злоупотребляющих спиртным проходит плохо.

Нам кажется, что перечисленных явлений достаточно, чтобы убедить вас в одном. Если вам не поставлен диагноз «Алкоголизм» наркологом, это вовсе не означает, что при злоупотреблении спиртным вы в безопасности. К сожалению, такое понимание проблемы зачастую отсутствует.

До встречи! И будьте здоровы!