**О вреде алкоголя**

**Многим известно, что алкоголь — это вред для физического и психического здоровья человека, который начинается с нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, не поддающимися лечению. В некоторых случаях алкогольная зависимость может привести к летальному исходу. Согласно последним исследованиям даже небольшие дозы спиртного приводят к изменениям в головном мозге и других системах организма человека.**

**ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Молекула спирта быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму.   
**Процесс всасывания начинается в слизистой оболочке рта, слизистая желудка всасывает около 20% алкоголя, а основная часть приходится на тонкий кишечник.**  
Спирт легко проникает через клеточные мембраны любых тканей, что зависит от количества воды в клетке. Поэтому в ткани головного мозга этанол проникает в 1,5-2 раза быстрее, чем в ткани других органов. В печени также наблюдается высокое содержание спирта, т.к. она служит фильтром организма и нейтрализует вредные вещества.  
Употребление алкоголя приводит к нарушению деятельности сердца и сосудов, мочевыделительной системы, работы желудочно-кишечного тракта, репродуктивной и нервной систем.  
После первого приема алкоголя его молекула подвергается окислению. Если алкоголь употреблять часто, скорость окисления повышается и возникает устойчивость к большим дозам спиртных напитков. Первые последствия вреда от алкоголя - нарушения памяти. Чем больше доза алкоголя, тем чаще человек страдает от провалов в памяти.

**Согласно данным о вреде алкоголя один стакан спиртного напитка способен убить 1000-2000 нервных клеток!**

У 95% зависимых от алкоголя и даже 85% умеренно пьющих людей наблюдаются эти негативные последствия. Это обусловлено способностью этанола растворять жиры, которых больше всего содержится в оболочке нейронов. Спиртные напитки быстро возбуждают нервную систему, из-за чего человек становится веселым и расслабленным. Со временем алкоголь накапливается в нервных клетках и начинает тормозить их функционирование.  
Клетки печени значительно страдают от злоупотребления алкоголем, т.к. вынуждены его перерабатывать. По мере развития алкоголизма клетки печени перерождаются, в результате чего печень уменьшается в размере и не способна нейтрализовать вредные токсины, что также может влиять на состояние головного мозга.  
Вред алкоголя на организм проявляется и в нехватке тиамина (витамина В1), приводящей к различным нарушениям со стороны нервной системы.

**ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ**

Специалисты уверяют, что алкоголь является одним из наиболее опасных наркотиков, поскольку действует угнетающе на организм и личность в целом, снижая критику к своему поведению, делая возможным насилие и даже убийства. 

|  |  |
| --- | --- |
| ***АЛКОГОЛЬ – ЭТО*** | |
| ***90% всех случаев сексуального насилия***  ***80% первых сексуальных опытов***  ***70% незапланированных беременностей***  ***60% всех случаев инфекций, передающихся половым путем*** | ***50% дорожно-транспортных происшествий***  ***50% распада семей из-за алкоголизма одного из супругов***  ***60% всех преступлений***  ***50% убийств и 25% самоубийств …*** |

***Алкоголизм страшен и для человека, и для общества!***  
***Нет алкоголя – нет проблем!***

**ВОЗМОЖНА ЛИ ПОЛЬЗА ОТ АЛКОГОЛЯ?**

Красное вино действительно содержит большое количество антиоксидантов, тормозящих процессы старения и предупреждающих развитие раковых клеток. Но, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, не следует переоценивать положительное значение красных вин, в том числе в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, т.к. их возникновение связано с множеством различных факторов.

***Безусловно противопоказаны алкогольные напитки:***

■***детям и подросткам до 18 лет,***  
■***беременным и кормящим грудью женщинам,***  
■***людям с заболеваниями почек, печени и других органов пищеварения, болезнями центральной нервной системы.***

Употреблять алкоголь или нет – каждый из нас выбирает сам, но об опасных последствиях и риске необратимых заболеваний должен знать любой человек, начиная с детских лет!