



О результатах сокращения потребления алкоголя

Спиртосодержащие напитки пагубно влияют на организм человека, в то время как отказ от алкоголя помогает сохранить здоровье, чувствовать себя лучше и жить дольше. В подтверждение этого появилась информация о том, что снижение количества потребляемого спиртного поможет увеличить продолжительность жизни.

Находясь в состоянии алкогольного опьянения, человек плохо контролирует свои действия, может попасть в опасную для жизни ситуацию (драки, ДТП, несчастные случаи и т. д.). При этом наиболее высокий показатель смертности от алкоголя приходится на трудоспособный возраст: почти в 14% случаев «жертвами» спиртных напитков становятся люди 20–39 лет.

Алкоголь влияет на состояние всего организма. От его употребления больше всего страдают:

- сердечно-сосудистая система. От алкоголя сосуды сначала расширяются, затем резко сужаются. Это способствует снижению их эластичности и на них со временем образуются атеросклеротические бляшки. «Удар» по сосудам приводит к усиленной нагрузке на сердце, к органам не поступает достаточное количество кислорода и питательных веществ. При систематическом злоупотреблении алкоголем сердце подвергается аномальным изменениям, в результате чего атрофируется сердечная мышца. Как результат, у тех, кто часто выпивает, диагностируются такие заболевания, как атеросклероз, гипертония, аритмия, кардиомиопатия, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда. При систематическом злоупотреблении алкоголем сердце подвергается аномальным изменениям, в результате чего атрофируется сердечная мышца.

- мозг и центральная нервная система. Только на первых этапах любитель выпить чувствует эйфорию, расслабленность, у него приподнятое настроение. Однако затем наступает истощение нервной системы. Происходят необратимые изменения в тканях мозга, извилины сглаживаются, появляются рубцы. Снижаются интеллектуальные способности, что сказывается на качестве жизни. В итоге это приводит как к психическим (депрессия, расстройство личности, панические атаки и т. д.), так и к нейродегенеративным заболеваниям, например болезни Паркинсона;

- суставы. В результате употребления алкоголя в организме человека активизируются воспалительные процессы, которые поражают в числе первых суставные хрящи. Происходит деформация суставов, со временем переходящая в хроническую форму. Так, любители выпить часто мучаются от артрозов и артритов;

- почки и печень. Эти органы страдают от алкоголя больше других, так как именно через ткани печени и почек фильтруется весь выпитый алкоголь. В результате - ожирение печени и почек, цирроз, гепатит, мочекаменная болезнь, почечная недостаточность.

При отсутствии должного лечения все эти заболевания неминуемо приводят к летальному исходу. Логично предположить, что если алкоголь пагубно влияет на весь организм, то отказ от выпивки, наоборот, поспособствует сохранению всех жизненно важных функций.