

Как часто мы слышим: «Половина бокала красного вина в день способствует здоровью». Но всё это лишь миф! Всемирная организация здравоохранения говорит о том, что безопасной дозы алкоголя не существует. Алкоголь - это яд для организма, в виде любых напитков и в любых количествах.

Систематическое употребление алкоголя связано с риском развития тяжелых неинфекционных заболеваний, таких как цирроз печени, некоторые виды рака и сердечно-сосудистые болезни.

Алкоголь приводит к стойким нарушениям функций различных органов и систем.

Первым страдает желудок: алкоголь непосредственно раздражает его слизистую оболочку. Развивается алкогольный гастрит, а потом и язвенная болезнь.

Алкоголь губительно действует на печень, которая постоянно нейтрализует этот поступающий в организм яд. В результате этого обмен веществ в печени постепенно нарушается, атрофируются её клетки, а их место занимают соединительная и жировая ткань: происходит так называемое перерождение печени, при котором ее способности как органа резко снижаются.

Неблагоприятное влияние алкоголя отражается на сердечно-сосудистой системе. Важно отметить, что злоупотребление алкоголем — причина развития множества серьезных заболеваний сердца, таких как алкогольная кардиомиопатия, гипертонические кризы и приступы мерцательной аритмии, которые часто осложняются инсультом. Пристрастие к спиртным напиткам ухудшает течение хронических заболеваний сердца, в том числе ишемической болезни сердца, так как алкоголь оказывает токсическое влияние на миокард.

Систематическое употребление алкогольных напитков вызывает изменение нервной ткани головного мозга, местами возникает ее атрофия, нарушается способность ясно мыслить и принимать правильные решения.

Наиболее опасен алкоголь в молодом возрасте, т.к. влияет на развитие мозга и нервной системы, которое заканчивается только к 25 годам.

Крайне отрицательно употребление спиртных напитков сказывается на здоровье женщин. На фоне длительно употребления нарушается гормональный фон: половые железы перестают нормально функционировать, постепенно снижается либидо и развивается фригидность, нарушается менструальный цикл, возможно развитие бесплодия. Ухудшается состояние кожи: она становится вялой, сухой, быстро стареет и теряет естественный цвет. Также под влиянием этанола ослабляются защитные и восстановительные функции эпидермиса.

Организм женщины вырабатывает меньше ферментов, которые расщепляют алкоголь, и поэтому для выведения алкоголя из организма нужно больше времени. А если вспомнить ещё о его калорийности, то алкоголь становится первым врагом здоровья и красоты женщин.

Не стоит забывать и о социальной стороне употребления алкоголя. Человек с алкогольной зависимостью выпадает из общества, теряет связь с реальностью, не может трудоустроиться и построить карьеру, страдают отношения с близкими людьми. Это становится экономической, медицинской и социальной проблемой.

Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и чувствуют себя намного бодрее.

Алкоголь – враг вашего здоровья!