Памятка о вреде алкоголя!

В наши дни очень актуальна проблема употребления алкоголя.

От этого страдает все общество, под угрозу ставится подрастающее поколение, здоровье будущих матерей.

Вред алкоголя очевиден. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм. А главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, которая выпускается негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ.

Употребление такой продукции приводит к отравлениям, и даже смерти. Алкогольные напитки содержат два основных компонента – это этиловый спирт (этанол) и вода. Этиловый спирт используется в качестве растворителя злаках, пятновыводителях, духах.

Цвет алкогольным напиткам придают растительные красители, а аромат достигается за счет других добавок. Крепость алкогольных напитков измеряется в градусах.

В организме алкоголь оказывает несколько основных эффектов:

- токсически действует на клетки головного мозга

- изменяет биологические процессы головного мозга

- обеспечивает организм энергией;

- замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство;

- стимулирует производство мочи (при большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, вследствие этого клетки обезвоживаются);

- временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней).

При употреблении алкоголя в нервной системе замедляется передача импульсов. Исчезают запреты, беспокойство и волнение, они уступают место ощущению эйфории. Это происходит из-за поражения высших уровней мозга. А в результате поражения низших уровней мозга ухудшается зрение, речь и координация движений. Расширяются мелкие кровеносные сосуды, в результате этого излучается тепло и человеку становится жарко, одновременно падает температура внутренних органов. Возможно усиление сексуального желания, что связано с подавлением обычных запретов. По мере повышения уровня алкоголя в крови физическая половая активность ухудшается. В конце концов, отравляющее действие алкоголя вызывает тошноту и рвоту.

Первыми сигналами алкоголизма являются – наличие тяги. Поражение печени приводит к алкогольному гепатиту и циррозу, следом идет асцит (жидкость в животе), бактериальный перитонит (воспаляется выстилка брюшной полости), поражение мозга, пищеводное кровотечение из варикозных сосудов (при повышенном давлении в венах печени), увеличение селезенки, функциональная почечная недостаточность, анемия. Нарушение свертываемости крови приводит к ее большим потерям. Последствия алкоголизма сохраняются многие месяцы после того, как человек отказывается от спиртного. Алкоголь разрушает системы гормональной регуляции организма, а эта сфера одна их самых неизученным, нарушения в ней могут привести к серьезным болезням. Причина алкоголизма неизвестна, но злоупотребление спиртным – это не единственный фактор. Предполагают, что причиной предрасположенности к алкоголизму является биохимический или генетический дефекты.

Развитию алкоголизма может способствовать некий социальный фон и черты личности. Природа наделила женщину одной из высочайших обязанностей - быть матерью. Злоупотребление спиртным влечет за собой груз болезней и недомоганий преждевременную старость. Женщина или совсем теряет способность стать матерью, или, что еще более трагично, если и родит, то слабого, неполноценного ребенка. У нее ослабевает или полностью угасает инстинкт материнства.

Тратить жизнь на пьянство не только стыдно, но и преступно! пристрастие к алкоголю можно преодолеть, что лечиться не когда не поздно и не стыдно.

Таким образом, независимо от формы пьянства каждый прием алкоголя вызывает выраженные изменения в организме, а последующие и все большие дозы спиртного ведут к психической деградации личности и общему заболеванию. Трезвость - норма жизни!

**Вред энергетических напитков для подростков**

Вред энергетических напитков для подростков — неоценим! Исследования, проведённые учёными в ряде стран, доказали, что главная угроза для неокрепшего организма подростка — это стопроцентное привыкание и будущая зависимость. Со временем, чтобы достигнуть желаемого эффекта, молодому человеку придётся удваивать количество энергетика. Такого рода зависимость ничем не отличается от алкогольной или наркотической, лечиться придётся в соответствующих учреждениях. Пострадает и нервная система: частые депрессии, неудовлетворённость, раздражительность, потеря контроля над собственными эмоциями, и социальный статус.

Конечно, впервые употребив энергетик, подростки впадают в эйфорию от мнимой способности сворачивать горы, однако эффект этот очень скоротечный, а на смену ему придут подавленность, истощённое и разбитое состояние. Объяснение очень простое — энергетик априори не может стать источником энергии, это всего лишь средство, с помощью которого высвобождаются и извлекаются скрытые ресурсы организма, которые, кстати сказать, природа бережно припрятала на экстренный случай. В результате бешеная активность неизбежно спадёт, поскольку организм должен каким-то образом восстановить взятую в долг у самого же себя энергию.

Необходимо отметить, что учёные сошлись во мнении, что энергетик энергию не даёт, а заставляет организм выложить внутренний запас сил, а в случае с подростковым организмом, это приведёт к бессоннице, раздражению, депрессии, нарушениям работы центральной нервной системы. Энергетик — это тот же наркотик! Попадая в организм, его вещества создают крайне агрессивную среду внутри: разрушают клетки, ткани и слизистую, а также сводят на нет иммунную систему. Если вовремя не будут приняты соответствующие меры, можно даже прийти к такому страшному заболеванию, как энцефалопатия.

Употребляя энергетические напитки, человек должен отдавать себе отчёт в том, что таурин, содержащийся в них, в несколько десятков, а то и сотен раз, превышает суточную норму, с которой здоровый организм способен справиться. Кроме того, энергетик содержит огромное количество других вредоносных компонентов, которые вкупе с таурином способны привести к передозировке, которая станет причиной:

- Сильнейших болей в животе;

- Резких скачков температуры тела;

- Приступов гастрита;

- Аритмии;

- Нарушений работы сердечно-сосудистой системы;

- Обострения язвенной болезни;

- Частых мочеиспусканий и проблем с мочеполовой системой как таковой;

- Рвоты;

- Диареи;

- Спутанного сознания;

- Обморочных состояний;

- Слуховых и визуальных галлюцинаций.

Кроме того, вред энергетических напитков на организм человека выражается в возникновении и развитии самых различных недугов:

- Нарушении функционирования центральной нервной системы;

- Развитии заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе и онкологии;

- Развитии тромбозов;

- Возникновении сахарного диабета;

- Проявлении психических расстройств;

- Снижении продуктивности в работе сердечно-сосудистой системы;

- Развитии эпилептической болезни, а также анафилаксии;

- Потере способности сосредоточения и концентрации внимания;

- Упадке сил и сниженном уровне трудоспособности;

- Снижении интереса к окружающему миру, в том числе и к противоположному полу ;

- Если речь идёт о неокрепшем подростковом организме, то нередки случаи летального исхода;

- Человек начинает всё сильнее ощущать симптомы привыкания.

То, что энергетик — это тот же наркотик — факт научно доказанный, а значит держаться от них нужно как можно дальше, не поддаваться заманчивым обещаниям производителя, не пробовать даже один раз «за компанию» ведь реакция организма не заставит себя долго ждать:

- Потеря сознания, внезапные обмороки, в результате чего нередко могут возникать несчастные случаи, особенно это касается тех, кто за рулём;

- Возникновение кровотечений, судорог, потеря или снижение слуха;

- Категорически запрещено употреблять энергетические напитки женщинам, которые находятся в состоянии беременности;

- Проявление суицидальных наклонностей;

- Частые мигрени;

- Проявление маниакальных фобий, расстройств и отклонений по линии психиатрии;

Чаще всего, в запущенных случаях, такие проявления носят необратимый характер, употребляющий энергетики становится пациентом психиатрических и наркологических клиник.

**Берегите свое здоровье!**