



## Что происходит с алкоголем в человеческом теле

### Обмен веществ и алкоголь

Все мы прекрасно знаем, как хорошо и как плохо бывает от алкоголя.

Однако мало кто знает, почему так случается. Тем временем воздействие

алкоголя на биохимию организма хорошо изучено.

### Маршрут алкоголя. Станции «желудок» и «печень»

После попадания в рот алкоголь начинает триумфальное шествие по организму.

Первое свое действие он оказывает уже в желудке, заставляя выделяться желудочный сок. Спиртным можно вызвать и чувство голода, но только небольшим количеством – 20–25 мл, скажем, коньяка. Эффекта придется ждать минут 15-20.

Дальше спирт доходит до кишечника, откуда он **всасывается в кровь** и попадает в печень. Спирт в небольших количествах образуется в организме и сам. Так что печень прекрасно знает, что с ним делать. Однако мы вырабатываем алкоголь совсем не в тех количествах, которые употребляются по пятницам. Поэтому сразу переработать такое количество печень оказывается не в состоянии. В результате спирт попадает в кровь, а оттуда в мозг.

### Вечеринка в мозге

Попав в мозг, этанол запускает там собственную вечеринку. Он высвобождает разные **химические вещества**, которые воздействуют в первую очередь на центры удовольствия в мозге. Отсюда и чувство легкой (впрочем, у кого как) эйфории после принятия первых порций.

Но центрами удовольствия дело не ограничивается. Добрался дофамин (гормон удовольствия) до двигательных центров, человек начинает активно жестикулировать и двигаться. Пошел он в мозжечок – координация движений нарушается. Достиг зрительных центров – в глазах задвоилось.

### Алкогольные калории

Разложение спирта происходит с выделением энергии, и немалой: более 700 килокалорий на 100 г чистого спирта. Разлагается спирт легче и быстрее, чем пища. А, значит, пока организм добывает энергию из алкоголя, остальное топливо отложится в жировой запас.

## Хмурое утро

У похмелья есть как минимум три составляющих. Во-первых, алкоголь **блокирует фазу** так называемого быстрого сна. Его функции медицине до конца не понятны, но именно во время этой фазы человек отдыхает во сне. Так что, считай, и не спал.

Во-вторых, пьют не чистый спирт. Все сопутствующие вещества, содержащиеся в напитке, тоже участвуют в метаболизме, и продукты их распада тоже не полезны. Особенно, если спиртное не высшего качества.

Ну и, в-третьих: когда алкоголь попадает в печень, она все время пропускает кровь через себя и пытается вывести этанол из организма. Если его мало, то разложение происходит полностью, до углекислого газа и воды. Когда же алкоголя слишком много, печень не справляется с работой, и процесс окисления спирта может остановиться на первой стадии реакции.

Образующийся уксусный альдегид – достаточно **сильный яд**. А тошнота, головная боль и прочие утренние радости и есть симптомы отравления уксусным альдегидом.

### Реакция ослабляет реакцию

Существует мнение, что небольшое количество алкоголя совершенно не вредит организму и никак не ограничивает дееспособность человека. Но это не так, и выпивших не пускают за руль совершенно по делу, даже если выпить немного. Воздействие алкоголя на мозг **не проходит бесследно**.

Алкоголь замедляет реакцию, снижает остроту зрения и сильно ухудшает так называемое ночное (сумеречное) зрение. То есть, пешехода на ночной улице водитель, принявший две рюмки водки, заметит сильно позже (в 4–7 раз!). К тому же автомобиль его проедет лишний десяток метров, прежде чем нетрезвый автолюбитель примет решение нажать на тормоз.

### Если пить постоянно

За все приходится платить. От регулярных отравлений уксусным альдегидом организм полностью восстановиться не в состоянии. Особенно страдает печень, которая больше всего трудится над нейтрализацией алкоголя. Цирроз печени известен всем, но не все знают, что бывает он не только у алкоголиков. У них цирроз просто бывает чаще и наступает быстрее.

Опаснее же всего в списке последствий приема алкоголя выглядят сердечно-сосудистые заболевания. Во-первых, они долго практически ничем себя не проявляют. Во-вторых, удар по сердечно-сосудистой системе **наносит каждый случай** сильного опьянения.



# КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

О ВРЕДЕ ПЬЯНСТВА ИЗВЕСТНО С ДРЕВНИХ ВРЕМЁН

Пьянство есть упражнение в безумстве. Пифагор

Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его. Плутохар

Пьянство отцов и матерей – причина слабости и болезненности детей. Гиппократ

# Алкоголизм – один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости

**Необходимо знать!**  
**АЛКОГОЛИЗМ** – это тяжелая болезнь, которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

**АЛКОГОЛЬ** – сильнейший яд нейротоксического действия. В первую очередь поражают головной мозг и другие отделы нервной системы.

**ЭТО ВАЖНО!**

**ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ** (алкогольное опьянение) симптомы:

- 1 ЛЕГКАЯ ЭЙФОРΙΑ
- 2 НАРКОТИЧЕСКИЙ СОН
- 3 КОМА
- 4 ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД ОТ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ

**ХРОНИЧЕСКАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ** (длительное злоупотребление спиртным):

- 1 ПОРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КОРКОВЫХ ЦЕНТРОВ МОЗГА
- 2 ПОСТЕПЕННАЯ ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

**Печень**

Обезвреживание алкоголя происходит в печени. Безымянная лаборатория

**1 ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ**  
 Постоянный избыток и вредное токсическое воздействие приводит к развитию токсического гепатита.

**2 ЦИРРОЗ**  
 По мере развития патологии клетки печени не способны полностью компенсировать повреждение.

**3 ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**  
 Печень перестаёт выполнять свои функции, в организм не попадает необходимое количество кислорода, развивается печёночная недостаточность, фатальна которой будет...

**4 ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ**

**Сосуды**

Длительное расширение вен и глаз, тяжёлая головная боль, шум в ушах, головокружение, тошнота, рвота, нарушение зрения, бессонница.

**1 АТЕРОСКЛЕРОЗ**  
 Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска развития атеросклероза.

**2 ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**  
 Одним из последствий злоупотребления алкоголем – повышение артериального давления, особенно в моменты выхода из запоя.

**3 ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ**  
 В запое нередко, гипертензивные кризы приводят к развитию инсульта.

**Кровь**

**1 ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**  
 Алкоголь, как и наркотики, вызывает физическую зависимость (в этот момент человек физически нуждается в формировании абсолютной зависимости).

**2 АНЕМИЯ**  
 В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ – витаминов и микроэлементов. В первую очередь нарушается синтез фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.

**Репродуктивная система**

**1 ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ**

**2 СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ**

До 10% от нормы.

**3 ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК**  
 Половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции.

**4 ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА**  
 Снижается количество выработки полового гормона – тестостерона.

**5 ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ**  
 Проявляется гипотрофия, гинекомастия, увеличение вен на лице и шее – во внешности появляются признаки старости.

**ЖЕНЩИНЫ**

**1 РАССТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**

**2 КЛИМАКС**  
 Климакс наступает на 10-15 лет раньше.

**3 БЕСПЛОДИЕ**  
 Алкоголь подавляет яичную фертильность, и увеличивает в два раза риск забеременеть.

**4 ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ**  
 Гормональный дисбаланс приводит к увеличению т.е. проявлению мужских черт во внешности женщины.

**Беременность**

Беременность, осложнённая злоупотреблением алкоголем, повышает риск выкидыша и преждевременных родов.

Длительное количество алкоголя проникает через плаценту и в значительном количестве попадает в организм будущего ребёнка, прежде всего повреждаются головной мозг.

**1 «АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»**  
 Существует специфический термин – алкогольный синдром плода, который обозначается целым рядом расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности.

**2 ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ И ВРОЖДЁННЫЕ УРОДСТВА**  
 Употребление спиртного на ранних сроках также может вызвать врождённые генетические дефекты и врождённые уродства.

**Поджелудочная железа**

Сильное раздражение поджелудочной железы приводит к тому, что поджелудочная железа начинает переваривать сама себя.

**1 ОСТРЫЙ ПАНКРЕАТИТ**

**2 ПЕРИТОНИТ**  
 Острый панкреатический запой сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонит) и очень тяжёлым течением.

**3 ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ**  
 Хроническое раздражение алкоголя приводит к некрозу тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.

Одним из сформировавшихся, алкоголизм отяжеляется интоксикацией. Опасно, если зависимый от алкоголя человек полностью отказывается от спиртного, возникает его возмездие и полноценной нормальной жизни.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
 8 800 200 0 200  
 Дайте шанс здоровью! Можете только вы!

**ЗДОРОВАЯ РОССИЯ**

## Есть ли польза?

Что же касается широко распространённого мнения о позитивном влиянии малых доз алкоголя на организм, оно остаётся под вопросом.

К примеру, известно, что в красном вине присутствуют полифенолы, полезные для организма. Плюс вкус хорошего вина, плюс положительная эмоциональная обстановка, в которой это хорошее вино выпивается. Но обо всем этом можно говорить лишь тогда, когда вина в сутки не более одного-двух бокалов. К тому же вред от этанола перекроет все перечисленные плюсы.