

# Влияние алкоголя на организм человека



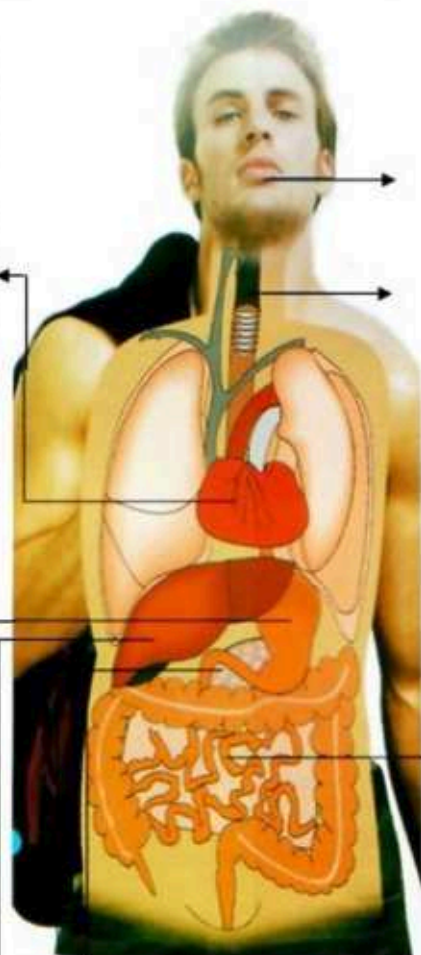
*Этиловый спирт — универсальный яд.*

*В организме человека нет ни одной клетки, которую бы спирт не повреждал. Поражаются все органы, но некоторые ткани, нервная и железистая к примеру, разрушаются в большей степени, т.к. алкоголь легче в них проникает и клетки этих систем не приспособлены для переработки вредных веществ.*

Существует понятие "алкогольное сердце", им обозначают типичный вид сердца алкоголика на вскрытии. Размер сердца увеличен за счет расширения полостей и разрастания соединительной (нефункциональной) ткани. Прекращение употребления алкоголя в состоянии компенсации приостанавливает токсическое поражение миокарда. Если воздействие повреждающего фактора остается, развивается декомпенсация. Уменьшаются сила и скорость сердечных сокращений, развивается сердечная недостаточность. Выздоровление на этой стадии алкогольного поражения сердца невозможно.

Снижается секреция желудочного сока, развивается воспалительный процесс (гастрит). Итогом являются атрофия клеток желудка, нарушение переваривания пищи, усвоения питательных веществ, желудочные кровотечения, развиваются язвы желудка, рак желудка.

Постепенно истощаются секреторные функции поджелудочной железы, развивается панкреатит. Выработка инсулина — гормона, отвечающего за углеводный обмен в организме, закономерно снижается. Сахарный диабет — неизбежный итог этого процесса.



Изменения начинаются уже в полости рта, где алкоголь подавляет секрецию и повышает вязкость слюны. Зубы алкоголика разрушаются из-за угнетения иммунитета, нарушения режима питания, неряшливости.

Из-за угнетения защитных механизмов развивается эзофагит — воспаление пищевода, пища начинает забрасываться из желудка в пищевод. Изжога, рвота — неизбежные спутники алкогольного отравления. Вены пищевода при хроническом отравлении этанолом расширяются, их стенка истончается, и наступает момент, когда вены лопаются во время рвоты и начинается сильное кровотечение. Только экстренная операция спасает в этом случае больного — если, конечно, он успеет попасть к хирургу.

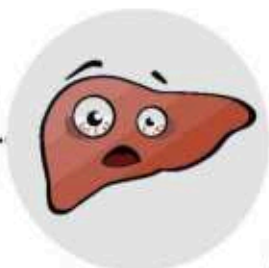
Замедляется продвижение пищевых масс по кишечнику, нарушается всасывание полезных веществ и выделение вредных. В кишечнике погибают полезные микроорганизмы, которые вырабатывают витамины группы В. А именно В-авитаминоз обуславливает тяжелые нервные осложнения алкоголизма.

**Алкогольное поражение печени** — процесс, имеющий несколько стадий. Вначале происходит ее увеличение из-за того, что печень не справляется с переработкой токсинов. Затем клетки, нейтрализующие этанол, погибают от чрезмерной работы и их место занимает жировая ткань (алкогольный жировой гепатоз). На фоне жирового перерождения печени развивается алкогольный гепатит. Постепенно в определенных областях печени происходят некрозы (гибель клеток). С этого момента заболевание печени приобретает необратимый характер, т.е. даже при прекращении приема алкоголя печеночные клетки не восстановятся. Алкогольный цирроз печени — одна из основных причин быстрой гибели алкоголиков.



# АЛКОГОЛЬ

Делает человека  
зависимым  
и безвольным



Приводит к алкогольному  
гепатиту и  
циррозу печени

Алкоголизм – хроническое  
заболевание, которое  
трудно поддается лечению



Приводит к проблемам  
с психикой,  
повышает агрессию

Ускоряет  
старение



Может стать причиной  
рождения неполноценного  
потомства и импотенции

Пройди тест на наличие зависимости  
от алкоголя в кабинете или отделении  
медицинской профилактики\*

\*Отделения или кабинеты медицинской профилактики находятся в каждой поликлинике. За подробной информацией обратитесь в регистратуру.

РАЗГЛЯДЫВАЯ МИР ЧЕРЕЗ  
БУТЫЛОЧНОЕ ГОРЛЫШКО,  
ТЫ РИСКУЕШЬ  
УВИДЕТЬ ТОЛЬКО  
ДНО...



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



ЖИЗНЬ ГОРАЗДНО  
ИНТЕРЕСНЕЙ: ➔

## Правила здорового образа жизни

- Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
- Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
- Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
- В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
- Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
- Закаливайте свой организм.



Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



МБОУ г.  
Астрахани  
«СОШ № 29»



**Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.**

Выполнил: ученица 8 «В» класса  
Рогова Злата

**Мы за здоровый образ жизни!**



**Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.  
Здоровый образ жизни,  
Будь у всех в крови!  
Здоровый образ жизни!  
Утром поднялся и беги.  
Здоровый образ жизни!  
Свежий воздух вдохни.  
Здоровый образ жизни!  
Счастливым будешь ты!**

**В здоровом теле,  
здоровый дух!**



**Здоровые дети-  
счастливые  
дети!**



**Требуй от себя  
невозможного и получишь  
максимум.**

**Спорт очень хорошо  
помогает избавиться  
от всех вредных привычек**

**Наша школа- территория  
здорового образа жизни!**



**Здоровый человек есть  
самое драгоценное  
произведение природы.**

