**О вреде алкоголя**

Отравление алкоголем – третья из наиболее часто встречающихся причин смерти людей на планете! Но даже если дело не доходит до летального исхода, качество и продолжительность жизни человека все равно страдают. Люди, регулярно употребляющие спиртные напитки, умирают в среднем раньше на 15-20 лет. И что самое печальное: перечисленные выше факты – лишь начальные пункты в списке, отражающем вред алкоголя для человеческого организма.

Какой вред приносит употребление алкоголя

Алкоголизм – это заболевание, проявляющееся патологической тягой к употреблению спиртных напитков. В своем развитии недуг проходит несколько последовательных этапов:

психическая зависимость; физическая зависимость; психическая деградация;

появление абстинентного синдрома при отмене употребления; нарушения работы внутренних органов и систем;

Многие люди не видят ничего плохого в периодическом употреблении спиртного по праздникам, в вечернее время после работы или в выходные дни. Из-за употребления алкоголя формируется вредная привычка под предлогом расслабления – постепенно, неумолимо, и часто люди даже не осознают, что уже зависимы. В этом и заключается главное коварство спиртных напитков: у единиц есть чувство меры в их потреблении, внутренний «стоп-контроль». Всем остальным рано или поздно приходится пожинать плоды своего легкомыслия. Алкоголь в буквальном смысле отравляет все составляющие человеческой жизни – физическую, психологическую, социальную.

Влияние алкоголя на организм человека

Британский фармаколог и психиатр Дэвид Натта провел исследования, наглядно показавшие, что именно алкоголь является самым вредным наркотиком в мире. Мы привыкли к нему, он стал частью нашей повседневной жизни – и это не может не настораживать. Героин, марихуана, кокаин, метамфетамин – официальное зло, а спиртные напитки активно рекламируют СМИ всего мира. Похоже, что все предпочитают не думать о том, что алкоголь неизбежно приводит к последствиям, мало чем отличающимся от употребления других наркотических веществ.

Порядка 20 % выпитого алкоголя поглощает желудок, все остальное отправляется в кишечник. Скорость усвоения напрямую зависит от концентрации этилового спирта в напитке. Чем процент выше, тем быстрее происходит опьянение. Из желудка и кишечника алкоголь кровотоком распределяется по всему организму. Алкоголь очень вредный особенно для мозга и печени. На эти два органа приходится основной удар, они «чувствуют» даже минимальную дозу спиртного. На печень этиловый спирт воздействует посредством двух патологических механизмов:

окислительный стресс; бактериальная интоксикация.

Выводя продукты распада алкоголя, клетки печени серьезно страдают. Токсичные вещества запускают воспалительные процессы, вызывают рубцевание органа. Патологическая картина нередко дополняется бактериальной атакой. Употребление спиртного приводит к повреждению стенок кишечника, из него болезнетворные микроорганизмы попадают в печень и поражают ее. Все эти негативные процессы «работают» на один общий результат – цирроз печени.

Спиртное крайне вредно для человеческого мозга. За счет большого количества кровеносных сосудов отравление этого органа происходит в 16 раз быстрее всех остальных частей тела. Поэтому после употребления так сильно болит голова. Сам механизм воздействия алкоголя на мозг пугает своей незамысловатостью: этиловый спирт вызывает гипоксию, клетки погибают и человек пьянеет. Каждое новое употребление спиртных напитков запускает очередной патологический цикл, и количество жизнеспособных клеток планомерно уменьшается. Свою лепту в этот процесс вносит еще и то, что мозг способен удерживать продукты распада алкоголя до месяца.