

Вред алкоголя для здоровья человека

Опубликовано 12.12.2005.

Говорят, что водка – напиток умных. Это означает, что употреблять алкоголь следует с умом, так чтобы он не причинил вред здоровью. Чрезмерное употребление алкоголя повышает риск заболеваний и укорачивает жизнь.

У людей, чрезмерно употребляющих алкоголь, количество больничных дней обычно в два или три раза больше, чем у ведущих трезвый образ жизни и тех, кто «пьет с умом». Также показатель смертности у данной группы людей выше в два или три раза. Продолжительность жизни человека, страдающего алкоголизмом, на 6–18 лет короче, чем у обычного человека.

«Пить с умом» означает, прежде всего, что в определенных ситуациях человек может воздержаться от спиртного и способен оставаться абсолютно трезвым; при управлении транспортным средством, на работе и во время болезни, если алкоголь усугубляет течение заболевания. Употребление алкоголя в период беременности может вызвать нарушения развития и врожденные дефекты у будущего ребенка, как в материнской утробе, так и после рождения. Особенно опасным является принятие спиртного, вызывающее состояние алкогольного опьянения. Хотя нет подтверждений тому, что даже небольшое количество спиртного опасно для плода, не следует исключать существование данного риска. Это следует учитывать в первую очередь.

Вторая «мудрость» заключается в том, чтобы не злоупотреблять алкоголем и не доводить себя до состояния опьянения.

В-третьих: средний объем ежедневно потребляемого спиртного должен оставаться умеренным. Согласно последним сведениям, для здорового мужчины умеренным объемом является максимум три стандартные дозы алкоголя в день, для женщины – две. Если превысить эти пределы, то риск возникновения различных заболеваний и преждевременной смерти увеличивается пропорционально количеству принятого спиртного.

Наиболее распространенными заболеваниями, вызываемыми чрезмерным употреблением алкоголя, являются травмы в результате несчастных случаев, депрессии, панические состояния, болезни нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Со стороны умственных способностей, мышечной силы и ловкости движений наблюдаются негативные изменения, приводящие к ослаблению общей работоспособности. Кроме того, алкоголь повышает кровяное давление и может привести к параличу, возникающему вследствие кровоизлияния в мозг. Умеренное потребление алкоголя уменьшает риск возникновения ишемической болезни сердца, диабета и старческого слабоумия.

Длительное употребление алкоголя повышает риск возникновения неизлечимых заболеваний, например, атрофии мозга, цирроза печени, дегенерации нервной системы, панкреатита, а также рака ротовой полости, глотки, гортани, пищевода и желудка. Сильное опьянение легко может привести к возникновению сердечной аритмии, опасной для жизни человека. Следовательно, от употребления большого количества алкоголя ума не прибавляется, а, напротив, только одни болезни.

Kari Poikolainen (Кари Пойколайнен)
Финский фонд алкогольных исследований

Опрос, посвященный рискам употребления алкоголя ([АУДИТ](#))

link