

Немного об алкоголе

Опять набившие оскомину лекции о вреде алкоголя! Это меня не касается! Мой дедушка пил по-черному и прожил 100 лет! Рюмка - другая в день никому не повредит! Оставьте свой скепсис. Просто читайте.

Что такое алкоголизм?

Различают злоупотребление алкоголем и алкогольную зависимость (алкоголизм). Оба термина - это медицинские понятия, подразумевающие длительное употребление алкоголя. Злоупотребление алкоголем - ситуация, при которой человек испытывает психическую алкогольную зависимость. Алкоголизм же подразумевает физическую потребность в спиртном.

Каковы симптомы алкоголизма?

Согласно медицинским стандартам, алкоголик:

- потребляет гораздо большее количество алкоголя, для получения желаемого эффекта
- испытывает физиологическую потребность в алкоголе
- испытывает абстиненцию, когда не пьет алкоголь; жаждет спиртного
- не может контролировать потребление алкоголя

Возможно наличие и других симптомов:

- снижение или даже полный отказ от социальной и профессиональной активности
- неспособность выполнять основные обязанности на работе, в школе и дома
- продолжение потребления алкоголя, несмотря на понимание своей болезни

Оригинальные иллюстрации помогут Вам понять, что кроется за этими мудреными утверждениями:



Что такое умеренное потребление алкоголя?

Это не более чем **одна** выпивка (8-9 граммов алкоголя) в день для женщины, и не более **двух** (16-18 граммов алкоголя) для мужчины. Не рекомендуется употреблять более двух разных напитков в день.

Хотя могут быть индивидуальные различия и некоторым людям вообще не следует пить. К ним относятся дети и подростки, лица, употребляющие лекарства, беременные женщины, водители транспортных средств, люди, которые не могут себя ограничить в выпивке (излечивающиеся алкоголики).

Для оценки содержания алкоголя в спиртных напитках, приводим таблицу спиртового эквивалента некоторых из них.

пиво	100 г	3,6 г спирта
вино столовое	100 г	9,5 г спирта
вино крепленое	100 г	15,3 г спирта
ликер	100 г	21 г спирта
водка, виски, ром	100 г	38-42 г спирта
коктейли:		
"Кровавая Мэри"	150 г	14 г спирта
джин с тоником	100 г	7,1 г спирта
с текилой	150 г	18,5 г спирта

Вообще, влияние алкоголя на организм или "индивидуальная доза" тесно связаны с концентрацией его в крови, зависящей от уровня **метаболизма** (химического превращения) спирта. Как быстро в Вашем организме метаболизируется алкоголь? На этот процесс влияет комплекс внешних воздействий и генетических факторов.

Попавший в желудок спирт, рано или поздно начнет поступать в кровяное русло. Скорость этого процесса зависит от количества и состава пищи, принятой до выпивки или после нее. Интенсивность расщепления алкоголя в организме, определяется состоянием специфических **ферментных систем**, разрушающих спирт до простейших органических компонентов - воды и углекислого газа, **массой тела** и **степенью ожирения** (мускулистые люди интенсивнее метаболизируют спирт).

Что вызывает алкоголизм?

Считается, что к алкоголизму предрасполагает сложное взаимодействие наследственных факторов и факторов внешней среды. Негусто... но ведь Ваш дедушка дожил до ста лет! Хотя это не служит гарантией для Вас. Природа весьма причудливо перемешивает гены.

Предрасполагает ли к алкоголизму возраст, пол или национальность?

Согласно исследованиям, среди мужчин алкоголики встречаются в 3 раза чаще, чем среди женщин. Реже всего алкоголизм встречается в возрасте старше 60 лет. Кроме того, малые народности Севера имеют повышенную склонность к этому заболеванию.

Какие последствия для здоровья имеет злоупотребление алкоголем?

Цирроз печени, неврологические расстройства, сердечно-сосудистые заболевания, болезни поджелудочной железы, фетальный алкогольный синдром, а также несчастные случаи, самоубийства и преступления. Это далеко не полный список последствий алкоголизма.

Немного пива мне не повредит, ведь я опытный водитель!

При небольших концентрациях алкоголя в крови несколько нарушаются навыки вождения:

- Нарушается ориентация в сложной ситуации
- Снижается способность к концентрации внимания
- Появляется излишняя самонадеянность или наоборот, осторожность
- Маршрут движения становится более извилистым
- Появляется тенденция к выезду на середину дороги
- Снижается координация движений
- Замедляется адаптация после ослепления фарами встречного автомобиля
- Замедляется реакция и снижается способность различать цвета
- Нарушается техника поворотов

