

Ф. М. Филиппова

F. M. Filippova

filippova.fm@kgeu.ru

Л. И. Сабирова

L. I. Sabirova

leyssabir0702@gmail.com

ФГБОУ ВО «Казанский государственный

энергетический университет», г. Казань

Kazan State Power Engineering University, Kazan

ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

THE HARM OF ALCOHOL TO HUMAN HEALTH

Аннотация: Употребление горячительных напитков неизбежно наносит вред человеческому здоровью, как в физическом, так и в психическом плане. Зачастую, злоупотребители не осознают масштаб последствий своей плохой привычки. Человек, употребляющий алкоголь, разъедает себя изнутри, разъедает все вокруг себя, пресекает возможность иметь здоровое и развитое потомство.

Abstract: The use of strong drinks inevitably harms human health, both physically and mentally. Oftentimes, abusers are unaware of the magnitude of the consequences of their bad habit. A person who drinks alcohol eats away at himself from the inside, eats away at everything around him, prevents the possibility of having healthy and developed offspring.

Ключевые слова: алкоголь, здоровье, вред, зависимость.

Keywords: alcohol, health, harm, addiction.

Цель работы заключалась в изучении последствий воздействия алкоголя на здоровье человека.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что употребление алкоголя – массовое явление, которое поддерживается традициями, модой, широкой продажей и рекламой алкогольных напитков. Спиртные напитки оказывают значительное влияние на состояние психического и физического здоровья злоупотребляющего.

Пожалуй, самое ценное, что мы имеем в жизни – это собственное здоровье. Здоровый образ жизни на протяжении последних лет является модным словом среди нас, но некоторые действительно следуют правилам этого движения, а другие применяют данный слог лишь для пафоса. Алкоголь – горячительный напиток, вызывающий зависимость. Злоупотребление алкоголем является причинным фактором более чем двухсот пунктов нарушений здоровья,

сплоченных болезнями и травмами, но самым страшным последствие является смерть. Алкоголизм поражает людей независимо от социального слоя и возраста, пола, образования и нравов. Чем крепче напиток – тем больший вред он сможет нанести.

У многих слово «зло» – синоним слова алкоголь. Ведь он действительно приносит значительное количество бед: нарушение психического состояния, цирроз печени, психическая деградация, смерть. Показатели утверждают, что содержание алкоголя в мозгах 1,75 раза больше, чем в крови злоупотребителя [1]. Учеными доказано, что 100 г водки убивает 8000 мозговых клеток [2]. Мозг – это сложнейшая система, отвечающая за умственную и функциональную деятельность организма. Систематическое употребление горячительных напитков приводит к алкоголизму. В рейтинге самых пьющих стран по статистике 2021 года, первое место занимает Беларусь 14,4%, а Россия на пятом месте 11,5% [3].

Зачем же люди «выпивают»? Кто-то тем самым пытается заглушить душевную или физическую боль, кто-то употребляет под предлогом «дезинфекции» организма, чтобы снять усталость, радостный повод на празднике. В своей статье «Для чего люди одурманиваются» Лев Толстой отмечал следующее: «люди сами одурманиваются, чтобы заглушить свою совесть». [4] Однако ни одна из этих причин не стоит того, чтобы алкоголь поражал наш организм. Немало важно, что спиртное влияет на наше сознание, человек теряет контроль над своими действиями. По статистике, употребление алкоголя – одна из наиболее распространенных причин самоубийства. Под воздействием напитка, меняется поведение человека, его действия непредсказуемы, опасны в отношении самого себя и окружающих.

Многие уже в раннем подростковом возрасте систематически «поднимают рюмку», тем самым они не смогут добиться полноценного развития своего организма, последствия данного поступка в скором времени даст о себе знать. Какого потомства ждать от этих людей? Спиртные напитки снижают потенцию и выработку тестостерона у мужчин. Женская половая система намного хуже переносит воздействие крепких напитков: снижение количества эстрадиола и увеличивается количество тестостерона. Показатели утверждают, что у пьющих представительниц прекрасного пола в 2,5 раза больше, чем у непьющих, различных заболеваний в области гинекологии [5]. Удивительно, то, что во время беременности женщины могут продолжать употребление горячительных напитков, подставляя под угрозу не только свое здоровье, но и здоровье не рожденного ребенка. Если во время беременности, будущая мать не прекращает свою пагубную привычку, то она рискует потерять плод, но если же ребенок выживет, у него в будущем может проявиться алкогольная зависимость, а также физиологические и психические патологии. Также женский алкоголизм намного опаснее мужского и лечится он сложнее. Многие думают, что спиртные напитки в малом количестве

даже полезны для здоровья, но Международный медицинский журнал The Lancet опубликовал результаты исследования, в котором утверждается, что регулярное употребление даже самых малых порций алкоголя заметно повышает вероятность ранней смерти.

Спиртные напитки влияют абсолютно на все органы и системы без исключения, особенно, если зависимый начинает употреблять дешевую и некачественную продукцию. Систематическое употребление спиртных напитков приводит к нехватке витамина В1(тиамин), что может поспособствовать нарушению координации движения, снижению памяти, мышечной слабости. Не может не радовать тот факт, что в последние годы уровень потребления алкоголя в нашей стране снизился на 43 % [6]. Это говорит о том, что людям не все равно на собственное здоровье.

Подводя итог, можно сказать, употребление алкоголя все-таки вредит нашему здоровью. Под воздействием данной жидкости организм разъедается изнутри, из раза в раз приближая злоупотребителя к гибели. Человеку, желающему иметь здоровое и развитое потомство, тем более стоит отказаться от спиртных напитков. Каждый человек должен знать, о том, как влияет алкоголь на потребителя, к каким последствиям может привести данное действие и не допускать случаев злоупотребления, чтобы сохранить себя и свое здоровье.

Список литературы:

1. Правда и ложь об алкоголе. – Текст : электронный // Город 812. – URL: <https://gorod-812.ru/pravda-i-lozh-ob-alkogole/>.
2. Влияние алкоголя на здоровье человека. – Текст : электронный // Санкт-Петербургское Государственное Бюджетное Учреждение Здравоохранения "Городская поликлиника № 72". – URL: <http://p-72.ru/vliyanie-alkogolya-na-zdorove-cheloveka/>
3. Самые пьющие страны мира. – URL: <https://visasam.ru/samotur/marshrut/samye-piushie-strany.html>. – Текст : электронный.
4. Толстой, Л. Н. Для чего люди одурманиваются? / Л. Н. Толстой. – URL: <http://tolstoy-lit.ru/tolstoy/publicistika/dlya-chego-lyudi-odurmanivautsya.htm>. – Текст : электронный.
5. Влияние алкоголя на организм человека. – URL: <https://students.kpfu.ru/node/14065>. – Текст : электронный.
6. Потребление алкоголя в России сократилось почти наполовину за 13 лет. – URL: <https://www.forbes.ru/newsroom/obshchestvo/384603-potreblenie-alkogolya-v-rossii-sokratilos-po-chni-napolovinu-za-13-let>. – Текст : электронный.