



Прекомерната употреба на алкохол вреди на самата личност в две направления:

Физиологично:

1. Алкохолът предизвиква заболявания на стомаха, черния дроб, хранопровода, причинява гастрит и язва.
2. От продължителната употребата на алкохол се развива хепатит.
3. При редовна злоупотреба се достига до необратима дегенерация на черния дроб наречена цироза
4. Алкохолът има силно токсично действие върху клетката. Той преминава през клетъчните мембрани като ги разтваря, освен това отнема и водата от тъканите.
5. Алкохолът предизвиква спазми на кръвоносните съдове. Сърцето затлъстява и се отпуска, което предразполага към инфаркт.
6. Алкохолът може да е причина за мозъчен инсулт.
7. Алкохолът понижава половата функция при мъжете, при около 40% от мъжете води до импотентност

Психически:

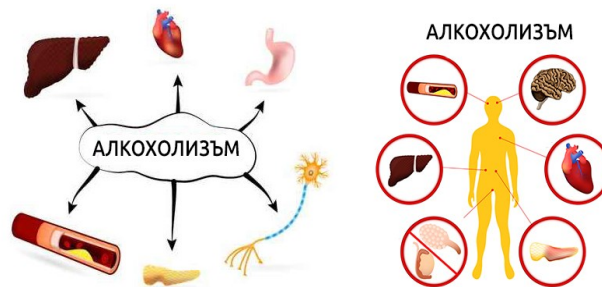
1. Алкохолът засяга централната нервна система, периферната нервна система и сетивата. Аналитичната и контролна функция на мозъка се разстройва дори и при малки количества алкохол.
2. Прекомерната злоупотреба води до алкохолни психози, протичащи с много мъчителни халюцинации.
3. Алкохоликът се характеризира с отслабване на паметта, апатия, равнодушие духовно и интелектуално обедняване.
4. Алкохолът "изтрива" привързаност към близките, децата и родителите.

5. Алкохолът води и до друго психическо заболяване параноя, обикновено проявяваща се в ревност към брачния партньор.

От употребата на алкохол пряко или косвено ежедневно умират милиони хора. Широката му употреба е един от най-големите социални проблеми на нашето време.

Алкохолът е проблем при жени изпиващи повече от 3 питиета наведнъж или повече от 7 питиета на седмица и при мъже, които консумират повече от 4 питиета наведнъж или повече от 14 питиета на седмица.

Едно стандартно питие представлява: 1 халба бира (355мл), 1 чаша вино (148мл) или 1 питие (44мл) от ликьор, ракия, водка, джин, ром, скоч или уиски



За засилената употреба на алкохол свидетелстват следните факти: напиване повече от 3 пъти, напиване повече от десет пъти, които, макар и не масови прояви в тази възраст със сигурност представляват риск за още по-засилена употреба през следващите години.

В последните години разяснителната работа за вредните последици от алкохола в известен смисъл остана в сянка. Наложително е темата за сериозните последици от алкохола постепенно да заеме мястото си във фокуса на общественото внимание като цяло и в превантивните дейности, осъществявани посредством медиите.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"



Европейски съюз

ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ

ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА

Операция тип 3 „Осигуряване на топъл обяд 2016-2019“
BG05FMOP001-3.002

За вредата от алкохола

10 мигновени ефекта на алкохола върху организма

Въпреки че изпиването на чаша вино дневно може да е полезна, голямото количество алкохол е изключително опасно и вредно.

Често говорим за алкохола и вредите, които ни нанася. Алкохолните напитки се превърнаха в част от почти всички събирания за отпразнуване на определен повод, както и на традиционните семейни сбирки. Консумацията му е честа сред възрастните хора, но за съжаление е все по-срещана и при младите и то на все по-ранна възраст.

Има множество предупреждения за вредното въздействие на алкохола върху здравето. Въпреки това много хора продължават да прекаляват с консумацията му. Някои хора успяват да контролират нуждата си от консумацията на алкохол. Но други се пристрастяват и стават зависими от действието му.

Най-тревожният факт е, че има сериозен икономически и социален интерес, пречещи на контрола на консумацията на алкохола.

Затова всички трябва да са добре информирани за последиците от консумацията на алкохола и да преценяват какво количество да изпият, за да не увредят здравето си.



Бенефициент на проект **BG05M9OP001-3.002-0079**
"Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"
е **Община Алфатар**



Често не мислим за мигновеното действие на алкохола, затова днес ще ви разкажем повече по темата.

1. Алкохолът води до неконтролируеми промени в нивото на кръвната захар. След консумацията на алкохол нивото на кръвната ви захар спада или се повишава значително. Тази реакция може да доведе до усещане за слабост, което може да бъде съпроводено със замаяност и неориентираност.

2. Нарушава сърдечния ви ритъм. Прекомерната консумация на този вид напитки може да ускори пулса и сърдечната ви дейност. Токсините в алкохола бързо преминават в кръвта ви и оказват въздействие върху различните системи в организма ви, както и върху сърцето.

3. Зачервяване на кожата. Друг ефект, който алкохолът оказва върху кръвоносната ви система е бързото разширяване на кръвоносните съдове, водещо до видимо зачервяване на кожата. Някои хора получават и рязка промяна в температурата на тялото си или започват да се потят.

4. Замъглено зрение при прекаляване с алкохола. Проблемите със зрението са сред най-честите ефекти след прекаляване с консумацията на алкохола. Токсините пренасяни чрез кръвта намаляват зрението ви и то става неясно и замъглено. Тази реакция е много опасна, не само защото може да увреди зрението ви в дългосрочен план, но и защото е причина за голям брой неприятни инциденти.

5. Загуба на координация. Тялото не само отслабва; човек губи баланса и рефлексите си. Ето защо пияният човек рискува да падне или да попадне

в сериозни и опасни инциденти. Трябва да отбележим, че алкохолът оказва влияние върху задръжките и способността ни за самоконтрол.

6. Храносмилателни проблеми. Алкохолът променя естественото рН ниво на стомаха и може да доведе до възпаление на лигавицата, предпазваща го от киселите стомашни сокове. Това от своя страна може да се превърне в причина за появата на проблеми като гастрит или киселинен рефлукс. В дългосрочен план могат да се появят сериозни усложнения като дуоденална язва, рак на стомаха или рак на хранопровода.

7. Дехидратация. Бъбреците ви са органите, които страдат най-много от прекомерната консумация на алкохолни напитки. Те работят много и са свръхнатоварени, защото се опитват да изхвърлят токсините чрез урината. Ето защо губите течности и минерални соли, които са изключително важни за хидратацията на организма.

8. Главоболие. Високото ниво на токсините и затрудненият метаболизъм, опитващ се бързо да преработи алкохола са двете главни причини за главоболията след нощ с много алкохол. Често срещани са оплакванията от напрегнати и схванати мускули както и силни болезнени състояния като мигрените, часове след консумацията на алкохол.

9. Повръщане. Гаденето и повръщането са често срещани след смесването на различни алкохолни напитки или консумацията на прекалено силни питиета. Тази реакция е съпроводена от силен дискомфорт в стомаха, както и от замаяване и трудно запазване на координацията и баланса. Някои хора не понасят алкохол дори в умерени количества и веднага изпитват описаните по-горе симптоми.

10. Проблеми с черния дроб. Черният ви дроб е основният орган, отговорен за преработването на веществата от алкохола. Затова прекаляването с алкохолните напитки директно оказва въздействие върху този орган и сериозно нарушава функционирането му. Ако редовно и неконтролируемо се пиете, черният ви дроб става „по-рехав“, а вие сте предразположени към развиване на цироза на черния дроб.

Както видяхте не е добре да прекалявате с алкохола при никакви обстоятелства. Можете да си позволите изпиването на чаша любимо питие при повод и най-добре се научете да се контролирате, за да избегнете всички описани опасни и неприятни ефекти.



Алкохолна болест

Алкохолна злоупотреба е наличие на опасни и нездравословни навици на пиене, като пиене всяка вечер или периодично препиване. Алкохолна зависимост или алкохолизъм означава физическо или психическо пристрастяване към алкохол.

Характерен е с това че вреди не само на личността но и на обществото. Алкохоликът деградира и е способен на жестокости и престъпления. При него постепенно изчезва чувството за дълг и тактичност към околните, а в поведението му започват да доминират инстинктите. По този начин в нетрезво състояние се извършват убийства, побои, злополуки, катастрофи, самоубийства.

