

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 157»

## Консультация для родителей «Пьянство – добровольное безумие»



Подготовила:  
Старший воспитатель  
Черная О.В.

сентябрь, 2021 г.  
г. Ярославль,

## Влияние алкоголя на организм человека.

Этиловый спирт (этанол) - не совсем чуждый для организма человека продукт. Он образуется и разлагается нашими клетками, участвуя в жизненно важных биохимических реакциях организма. Это, так называемый, эндогенный (внутренний) этанол.

Все спиртные напитки по своей крепости подразделяются на три категории:

- ✓ слабоалкогольные (пиво, брага, буза, сухое вино, крепостью от 4 до 8г/100г);
- ✓ напитки средней крепости (виноградные и плодово-ягодные вина, шампанское, крепостью от 9 до 20г/100г);
- ✓ крепкие спиртные напитки (водка, коньяк, ром, джин, виски, горькие настойки, самогон, крепостью 40-50г/100г).

Чем крепче спиртной напиток, тем быстрее он пьянит. Всасывание алкоголя происходит быстро и начинается уже в слизистой оболочке рта. Приблизительно 20% алкоголя всасывается в желудке, остальная часть поглощается в тонком кишечнике. Вместе с кровью он разносится по всем органам и тканям, богатым водой, замещая её.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80г алкоголя действуют целые сутки. Учеными доказано: нет безопасных, а тем более полезных доз алкоголя. Уже 100г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Доза 7-8г чистого спирта на 1кг тела является смертельной для человека.

*Действие алкоголя на нервную систему.* Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом. Он действует, прежде всего, на клетки головного мозга, парализуя их. Алкоголь является для нервной системы угнетающим агентом, который замедляет ее работу и нарушает нормальную активность мозга. Даже небольшие количества алкоголя угнетают области мозга, контролирующие торможение, поэтому человек теряет контроль над своими поступками. При очень высоком уровне алкоголя в крови нарушается нормальная работа той области мозга, которая управляет дыханием, может наступить смерть из-за остановки дыхания.

*В пищеварительной системе* алкоголь разрушает слизистую оболочку желудка, что может привести к язве желудка и 12-перстной кишки. Органом, наиболее повреждаемым при злоупотреблении алкоголем, является печень. Печень перерабатывает около 95% алкоголя, поступившего в кровь. В ходе этой переработки в печени откладываются жирные соединения, что служит причиной ожирения печени, а это в конечном результате приводит к тяжелому заболеванию цирроз печени. Цирроз печени характеризуется замещением работающих печеночных клеток неработающей рубцовой тканью. Это может вызвать смерть человека. Серьезное алкогольное повреждение печени является причиной других заболеваний, возникающих вторично вслед за гепатитом (воспаление печени) и циррозом. Они включают: асцит, портальную гипертензию, пищеводное кровотечение, спонтанный бактериальный перитонит, функциональную почечную недостаточность, печеночную энцефалопатию, анемию и др. серьезные нарушения.

Алкоголь влияет *на кровеносную систему*, непосредственно повреждая сердечную мышцу. Длительное употребление алкоголя является причиной кардиомиопатии. Алкогольная кардиомиопатия чаще встречается у мужчин. Распространенным клиническим симптомом является одышка, часто совпадающая с симптомами сердечной

недостаточности. Появляется усталость, боль в груди при физическом напряжении. Сердечная недостаточность приводит к застою крови в легких, сердечной аритмии, системному отеку, анорексии (снижению аппетита) и чувству дискомфорта в животе. Потребление алкоголя повышает системное артериальное давление независимо от возраста, массы тела, курит человек или нет. После больших доз алкоголя даже у людей без клинического проявления заболевания сердца нарушается сердечный ритм.

Хроническое употребление алкоголя приводит к ослаблению и истощению мышц. Злоупотребление алкоголем вызывает обезвоживание и преждевременное старение кожи, волос и ногтей. Оно приводит к стойкому расширению сосудов кожи, вызывая ее покраснение. У хронических алкоголиков меняется форма носа: его кончик утолщается, становится красным.



Давно было установлено, что сильно пьющие люди часто болеют. Алкоголь оказывает воздействие на иммунную систему, повреждая ее механизмы защиты от инфекций.

В детском и подростковом возрасте разрушительное действие алкоголя происходит ускоренными темпами, и даже редкие выпивки (в небольших дозах) могут вызвать расстройства центральной нервной системы. Молодой, развивающийся организм в 6-8 раз быстрее, чем взрослый, привыкает к хмельным напиткам. Установлено, что употребление спиртных напитков в возрасте до 20 лет

приводит к алкоголизму почти в 80% случаев.

Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости и инвалидности. Продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче среднестатистической.

Абсолютным противопоказанием для употребления спиртных напитков даже в малых дозах являются: нервно-психические заболевания, травмы, контузии, ушибы головного мозга, острые заболевания печени и почек, сахарный диабет, беременность. Подростковый возраст (до 18 лет) является также противопоказанием для употребления алкогольных напитков.

#### **Стадии алкоголизма.**

При длительном и регулярном употреблении алкогольных напитков развивается серьезное заболевание - хронический алкоголизм.

✓ Начальная, первая стадия алкоголизма. Основным симптомом начала хронического алкоголизма является развитие психической зависимости. При этом теряется количественный контроль над выпиваемой дозой и потребность в алкоголе становится навязчивым патологическим влечением. Наряду с увеличением дозы увеличивается и частота потребления алкоголя. Опьянение сопровождается эпизодическими амнезиями (потери памяти).

✓ Во второй стадии хронического алкоголизма изменяется форма употребления спиртных напитков, развивается абстинентный синдром. Отличительной чертой этого периода является отсутствие у больных критики к своему поведению, меняется характер. Больные превращаются в замкнутых, раздражительных, злобных, эгоистичных людей. Повышенная утомляемость, раздражительность, слабость, частые головные боли, сниженное настроение приводят к формированию безразличия и

эгоцентризма. Больные теряют работу, ведут разгульный, иждивенческий образ жизни. Многие теряют семью, живут на случайные заработки. Появляются многочисленные соматические осложнения.

✓ В третьей стадии наряду с типичными проявлениями алкоголизма у большинства больных отмечается оскудение психики и нарушение интеллекта. Они ничем не интересуются, ведут паразитический образ жизни. Все помыслы направлены на поиски и приобретение спиртных напитков. Опьянение наступает от малых доз алкоголя. Соматические осложнения разнообразны и многочисленны. Нередко отмечаются психотические расстройства. Различий в картине психозов у женщин и мужчин нет. Однако у женщин психозы развиваются более рано, протекают тяжелее, прогноз хуже.

Алкогольные психозы возникают на 2 и 3 стадии алкоголизма приблизительно у каждого третьего, злоупотребляющего алкоголем. Психозы могут развиваться в период усиленного употребления алкоголя, но чаще они возникают через несколько дней после того, как больной перестал употреблять спиртные напитки.

По данным ВОЗ, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней.

Главными причинами смерти злоупотребляющих алкоголем лиц являются несчастные случаи и травмы. Больные алкоголизмом умирают, как правило, не от алкогольной болезни, а от сопутствующих заболеваний, развивающихся в результате снижения устойчивости организма, поражения печени, сердца, сосудов, из сопутствующих заболеваний преобладают болезни печени, нервной системы, сосудов, органов дыхания. Большая часть из них является следствием злоупотребления алкоголя, однако, ряд заболеваний развился, по-видимому, из-за ослабления организма вследствие хронической алкогольной интоксикации. Течение женского алкоголизма отличается злокачественным характером.

Для взрослого человека безопасная суточная доза не должна превышать 40-60г чистого спирта (это примерно 100 - 150г водки). Все, что выше - очень опасно, так как грозит быстрым привыканием (тем более, если есть предрасположенность). Для подростка опасна любая доза.

Индивидуальный риск вредного воздействия алкоголя определяется, по мнению ученых, двумя элементами: интенсивностью воздействия и степенью восприимчивости (уязвимости).

Алкоголизм не возникает на ровной почве. Он подкрадывается к человеку незаметно, постепенно спиртные напитки становятся в центре жизни человека. Стоит на время потерять контроль, попытаться оправдать себя, что это только один раз, что есть причина, и смотришь, незаметно уже появилась привычка. Вначале, кажется, что в любой момент можно изменить ситуацию, стоит только захотеть, но постепенно эти иллюзии растворяются, и человек уже старается не задумываться о причинах своего поведения, снова и снова испытывает свое падение, у него уже нет сил бороться. А в конце, если и наступает прояснение, то все происшедшее человек объясняет судьбой - "Значит моя жизнь такая".

### **Пивной алкоголизм.**

Пиво всегда считалось классическим "стартовым напитком", с которого начинали практически все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам. В пиве причудливым образом сочетаются и полезные, и вредные компоненты. Кроме воды и алкоголя, в пиве содержится до 10% виноградного, солодового сахаров и

других экстрактивных веществ, легко усваиваемых организмом. В нем имеются витамины В1 и В2. Самый полезный из компонентов - полифенолы. Единого мнения о защитном действии пивных полифенолов против атеросклероза нет. Но есть данные, показывающие, что пиво увеличивает риск ишемической болезни сердца, в основе которой лежит атеросклероз. А биогенные амины - это горькие вещества пива - могут повышать давление, вызывать головную боль и оказывать снотворное действие. Скорее всего, с ними связан и тяжелый пивной хмель, в состоянии которого не тянет на подвиги, а хочется спать.

В пиве в приличной дозе содержится и такой компонент, как фитоэстрогены - растительные вещества, похожие на женские половые гормоны. У мужчин, злоупотребляющих пивом, они вызывают феминизацию, а у женщин - маскулинизацию.



Пол-литровая бутылка пива крепостью 5 объемных % алкоголя - это уже 50г водки. 9% пиво - это 100г водки. И чем выше крепость, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества, содержащиеся в пиве. Особую опасность представляет крепкое пиво, которое становится все более популярным. Добавка алкоголя не только увеличивает его крепость до 12 %, но и делает напиток особенно агрессивным. Алкоголь усиливает токсическое действие некоторых компонентов пива, содержащихся в очень малых количествах.

Люди не верят, что пиво может довести до настоящего алкоголизма, ведь алкоголя в нем "кот наплакал". Однако в течение дня с пивом можно без проблем принять изрядную дозу алкоголя, достаточную как для развития алкоголизма, так и для его токсического действия на организм. Поскольку пиво обычно не вызывает такого сильного опьянения, как крепкие напитки, его потребление лояльно воспринимается семьей и обществом. Из-за этого потребление пива увеличивается, и это, в свою очередь, способствует развитию алкоголизма.

### **Алкоголизм и семья.**

Алкоголизм в настоящее время приобретает характер «семейной болезни». Обычно больной, страдающий алкоголизмом, живет в семье - либо в родительской, либо в им созданной, с супругой и детьми. Болезнь одного из членов семьи нарушает внутрисемейные взаимоотношения. В этих нарушениях имеется закономерность, уже достаточно изученная и потому предсказуемая. Поскольку страдают все члены семьи больного, то алкоголизм в настоящее время рассматривается как семейная болезнь. Исследованиями показано, что у большинства членов семей больных алкоголизмом, совместно проживающих с больным не менее 2 лет, обнаруживают нарушения, которые теперь обозначают термином "созависимость". Основные признаки созависимости: низкая самооценка, навязчивое желание контролировать жизнь других, желание спасти других, постоянно концентрируя мысли на предмете своей зависимости, т.е. на больном родственнике, отрицание своих собственных проблем, утрата контроля, как над поведением больного, так и над собственными чувствами, над всей своей жизнью и др. Созависимость является почвой для возникновения многих заболеваний.

Поэтому жены больных алкоголизмом, матери, взрослые дочери часто страдают депрессиями, гипертонической болезнью, язвенной болезнью, головными болями и др., часто употребляют успокаивающие препараты.

Наличие алкоголизма у одного родителя, созависимости у другого обязательно формирует дисфункциональную семью, в которой страдают дети. Жизнь в такой семье приводит к тому, что дети неизбежно берут на себя так называемые роли выживания: «герой семьи», «козел отпущения», «потерянный ребенок», «талисман».

Дети больных алкоголизмом, как и другими формами химической зависимости, представляют собой группу высокого риска развития аналогичного заболевания. Детей больных алкоголизмом также называют группой "множественного риска". Помимо химической зависимости у них с повышенной частотой обнаруживаются и другие психопатологические нарушения, характер которых зависит от возраста ребенка и от его пола: часты депрессии среди взрослых дочерей, отклоняющееся поведение мальчиков-подростков. При этом, как свидетельствуют многочисленные исследования, важнейшим фактором, утяжеляющим психическое здоровье семьи в целом и затрудняющим лечение, является алкоголизм матери.



Для женщин характерно быстрое формирование и более тяжелое течение болезни, ранние изменения личности. Наряду с этим алкоголизм у женщин труднее поддается лечению. Важнейшим последствием алкоголизма, и, прежде всего алкоголизма женщин, является влияние на потомство - в частности, развитие "алкогольного синдрома плода", при котором главной "мишенью" алкоголя является центральная нервная система будущего ребенка.

### **Алкогольный синдром плода.**

Одно из самых тяжелых в клиническом и социальном отношении последствий пьянства и алкоголизма - влияние алкоголя на потомство. Алкоголь вызывает физическое недоразвитие, уродства, расстройства деятельности внутренних органов, задержки и нарушения психического развития, врожденные заболевания центральной нервной системы. Установлено, что действие этанола на потомство осуществляется тремя основными путями:

- ✓ во-первых, непосредственное влияние на половые клетки («пьяное зачатие»);
- ✓ во-вторых, повреждение полового аппарата (семенники, яичники) в результате хронического потребления алкоголя;
- ✓ в-третьих, прямое действие алкоголя во время беременности на развивающийся организм.

Отрицательное воздействие на организм ребенка оказывает употребление алкоголя во время грудного вскармливания.

Для группы симптомов, характерных для потомства матерей-алкоголичек, было введено понятие "алкогольный синдром плода", или "фетальный алкогольный синдром". Этот комплекс симптомов включает нарушение строения лицевого отдела черепа и врожденные уродства, недоразвитие различных отделов мозга, умственную

отсталость, уменьшение массы и размеров тела. Не все перечисленные симптомы выражены в равной степени. Чаще других выявляется умственная отсталость, порой даже при отсутствии каких-либо нарушений физического развития.

## Скажи алкоголю нет!

**Влияние алкоголя на организм**

- ⇒ Алкогольная интоксикация
- ⇒ Сердечно-сосудистая система
- ⇒ Мозг и нервная система
- ⇒ Желудок, поджелудочная железа
- ⇒ Печень
- ⇒ Развитие алкоголизма
- ⇒ Смертельный исход

**Алкоголь разрушает семью!**

**Алкоголь** - коварный, опасный враг материнства. Алкоголизм родителей, одного из них, а тем более обоих создаёт весьма неблагоприятную ситуацию для рождения ребёнка.

**Labels in the diagram:**

- РАК, ВАРИКОЗНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ ВЕН ПИЩЕВОДА
- АЛКОГОЛЬНАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ АДЕМЯ
- ПАНКРЕАТИТ
- ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ
- НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ, ТРУДНОСТЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ (ОРБИСКОПИК СИНДРОМ)
- ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ
- АТАКСИЯ (ДЕГЕНЕРАЦИЯ ЦНС) АЛКОГОЛЬНАЯ НЕЙРОПАТИЯ
- БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ (ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ)