

ВПЛИВ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Корінчак Л.М.

кандидат біологічних наук, доцент

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини

Проблема «шкідливих звичок» є найбільш актуальною у наші часи, а боротьба з ними це задача не тільки держави в цілому, але й кожної окремої людини.

Проблема вживання алкоголю, тютюну і наркотиків дуже актуальна в наші дні. Зараз їх споживання характеризується величезними цифрами. Від цього страждає все суспільство, але в першу чергу під загрозу ставиться підростаюче покоління: діти, підлітки, молодь, а також здоров'я майбутніх матерів [2, 3, 4].

Найнебезпечніший та найбільш розповсюджений наркотик випускається не в таблетках чи в капсулах, а в пляшках, і дуже прикро, але цей наркотик – легальний. Національна рада по алкоголізму стверджує, що щорічно від алкоголю гине 98 000 чоловік – в цю цифру входять захворювання що пов'язані з алкоголізмом, автомобільні катастрофи, самогубства, вбивства, скоєні через надмірне вживання алкоголю та інші. Але жоден наркотик не може «похвалитись» таким масовим знищенням молодих людей, як алкоголь. Лінія підліткового алкоголізму в 60 роки поповзла вгору, і деякі батьки полегшено зітхали, коли дізнавалися, що їх діти «всього лише» п'ють – ось що значить легальність алкоголю! Деякі батьки навіть сьогодні заохочують до випивки своїх дітей, думаючи, що «незаборонений плід» буде не таким «солодким».

Причини першого залучення до алкоголю дуже різноманітні. До 11 років перше знайомство з алкоголем відбувається або випадково, або його дають «для апетиту», «лікують вином», або ж дитина сама з цікавості приймає його на пропозицію своїх однолітків. У старшому віці мотивами першого вживання алкоголю стають традиційні мотиви: «свято», «день народження», «гості» і таке інше, а починаючи з 14 – 15 років з'являються

такі: « незручно було перед хлопцями», «друзі вмовили», «за компанію», «для хоробрості» та інше.

Звичайно це буває, так би мовити, «безневинна» чарочка з нагоди дня народження або іншої урочистої події. І хоча це відбувається за згодою батьків, у родинному колі, одне ж таке прилучення дітей до вина є дуже небезпечним, адже варто раз покоштувати спиртного, як уже усувається психологічний бар'єр, і дитина з товаришами або навіть сама вживає його, коли трапляється така нагода. Недарма в народі кажуть: «річка починається зі струмка, а пияцтво з чарочки».

В цілому мотиви вживання дітьми спиртного поділяється на дві групи. В основі мотивів першої групи лежить бажання наслідувати товаришів, цікавість та інше, а формування цих мотивів сприяють деякі властивості психіки неповнолітніх, зокрема, бажання бути, «як усі».

Віковими особливостями школярів можна також пояснити і вживанням ними спиртних напоїв «для хоробрості». Цей мотив пов'язаний з відсутністю у неповнолітніх життєвого досвіду, знань, які давали б їм можливість вільно спілкуватися з іншими (наприклад, з особами старшого віку, дівчатками). Крім того, певній частині неповнолітніх притаманна така риса характеру як скромність, що яскравіше виявляється в молодшому шкільному віці, ніж у зрілому. Звідси переоцінка таких якостей особистості, як сміливість, фізична сила та інше. У нетверезому стані соромливий собі починається здаватися, що він дуже сильний і сміливий, а це інколи призводить до брутальної поведінки.

Особливої уваги заслуговує друга група мотивів вживання алкоголю, що формують пияцтво як тип поведінки потенційних правопорушників. До цих мотивів належить прагнення позбутися нудьги, і у підлітків цієї категорії втрачений або істотно послаблений інтерес до пізнавальної діяльності. Підлітки, які вживають спиртне, майже не займаються громадською роботою.

Алкоголь діє на психіку багатьма способами, наприклад, він пошкоджує органи травлення та кровообігу, головний та спинний мозок та інші органи організму [3].

В першу чергу і більше всього під дію алкоголю попадає кора головного мозку. Алкоголь уповільнює циркуляцію крові в судинах мозку, приводячи до постійного кисневого голодування його клітин, у результаті чого настає ослаблення пам'яті і повільна психічна деградація. У судинах розвиваються ранні склеротичні зміни, і зростає ризик крововиливу в мозок. При цьому також порушується координація рухів, і людині стає все важче контролювати свою поведінку, ось тому і трапляється так, що здається, ніби алкоголь робить щасливішою людину, здатною до рішучіших дій, але це не зовсім так.

Зловживання алкоголем викликає підвищення рівня холестерину в крові, стійку гіпертонію і дистрофію міокарда. Серцево-судинна недостатність ставить хворого на край могили, через алкогольну міопатію: дегенерація м'язів у результаті алкоголізму. Причини цього – не використання м'язів, погана дієта і алкогольне ураження нервової системи. При алкогольній кардіоміопатії уражається серцевий м'яз [2, 4].

У 18 разів частіше під дією спиртних напоїв виникають захворювання органів травлення.

Постійний вплив алкоголю на стінку тонкого кишечника призводить до зміни структури клітин, і вони втрачають здатність повноцінно всмоктувати живильні речовини й мінеральні компоненти, що закінчується виснаженням організму алкоголіка. Постійне запалення шлунку, а пізніше і кишечнику викликає виразки органів травного тракту.

Печінка також страждає від алкоголю найбільше: в результаті чого виникає запальний процес (гепатит), а потім і рубцеве переродження (цироз). Печінка перестає виконувати свою функцію по знезараженню токсичних продуктів обміну, виробленню білків крові та інші важливі функції, що призводить до неминучої смерті хворого. Цироз – хвороба підступна: вона

повільно підкрадається до людини, а потім б'є, і відразу на смерть. Причиною захворювання є токсичний вплив алкоголю.

Хворі, які страждають алкоголізмом, в 10 разів більше піддані ймовірності захворіти діабетом, ніж люди, які не вживають алкоголь, оскільки алкоголь руйнує підшлункову залозу – орган, який продукує інсулін, і глибоко псує обмін речовин.

Про спиртне нерідко можна почути, що воно, мовляв, позбавляє скутості, невпевненості, допомагає забути про якісь неприємності, зняти нервові напруження. Декого приваблює саме відчуття сп'яніння, схоже на ейфорію, піднесення... З цим, звичайно, можна погодитися, але, на жаль, таке відчуття, такий «кайф» відчуває та людина, яка уже «запізнала» зеленого змія і в неї вже формується... перша стадія алкоголізму.

Від третини до половини хворих на алкоголізм лікуються у психіатричних лікарнях від нервово – психічних розладів. Люди, що вживають, алкоголь, хворіють на 20–30 % частіше, ніж ті що не вживають алкоголь, і з цієї ж причини вдвічі частіше втрачають працездатність. У алкоголіків у 2–2,5 рази більше виникають розлади психіки, гіпертонія, хронічні захворювання легень, туберкульоз, а пристрасть до алкогольних напоїв скорочує життя на 15–20 років.

Надзвичайно згубно позначається алкоголь на здоров'ї їхнього потомства. У дітей і внуків пияків зустрічаються, як правило, меланхолія, схильність до самогубства, ідіотизм, безплідність та інші прояви.

Алкоголізм руйнує тканину легень, викликаючи у 4 рази частіше, ніж у людей які не мають цієї звички емфізему, гнійний бронхіт, пневмосклероз та інші захворювання легеневої системи.

Особливо страждає від алкоголю жіночий організм, і дуже часто жінки, які регулярно п'ють, позбавляють себе щастя стати матерями або ж народжують неповноцінних дітей. У таких людей як правило пригнічуються інтелект, пам'ять, вольові якості, втрачаються попередні інтереси, нерідко розвивається агресивність.

Людина яка вживає спиртні напої завжди виглядає старше своїх років, її шкіра дуже швидко втрачає свою еластичність. Усі алкоголіки передчасно старіють, лисіють, обличчя їх вкриваються зморшками, руйнуються і випадають зуби, ніс синіє, щоки багряніють мереживом розширених судин. Хода стає хиткою, руки тремтять, одяг неохайний... .

За сучасним визначенням алкоголізм і його хронічна форма розглядається як захворювання, викликані систематичним вживанням алкогольних напоїв, що проявляється патологічним потягом до них, призводить до психічних і соматичних (тілесних) розладів. Хронічний алкоголізм – це розвинена стадія алкоголізму з яскраво виявленим синдромом похмілля [1, 5].

Похмільний синдром (абстинентний синдром, похмілля) – показник сформованого хронічного алкоголізму. Формується він поступово – від кількох місяців до 1–1,5 і більше років. Абстиненція виникає у кожному випадку, коли припиняється вживання спиртних напоїв, зазвичай через 8–10 годин після їх останнього приймання. На початку похмільний синдром проявляється відчуттям дискомфорту, прискоренням серцебиття, пітливістю, тремтіння рук, тривогою, безпідставним страхом і навіть психозом, і саме так розвивається біла гарячка – алкогольний психоз.

Початкова або неврастенічна стадія, для якої характерними є потяг до алкоголю і необхідність, відчуття сп'яніння (психічна залежність) з наростанням стійкості щодо збільшення доз алкоголю. Спостерігається перехід від епізодичного до систематичного приймання алкоголю.

Друга, або наркоманічна стадія (фізична залежність), для якої вже характерний синдром похмілля – для поліпшення самопочуття алкоголік змушений випивати хоча б мінімальну кількість алкоголю.

Для третьої стадії характерні запої, зменшення стійкості до алкоголю, важкі нервово-психічні порушення, захворювання внутрішніх органів, алкогольні психози (біла гарячка). Говорячи про алкоголь, часто вживається термін «алкогольна залежність», це тому, що алкоголь – речовина, від

зловживання якої можна потрапити у залежність. Універсальною особливістю алкоголю є його здатність змінювати стан свідомості, саме тому багато людей вважають вживання алкоголю традиційним та необхідним елементом життя. Алкогольна поведінка формується за допомогою таких факторів: надлишок вільного часу, грошей, відповідна компанія, доступність алкоголю.

Отже, профілактика «шкідливих звичок» це в перше чергу інформація про вплив на організм людини нікотину, наркотичних речовин та алкоголю. І кожна людина повинна знати, що це отрути, які знищують людину, руйнуючи здоров'я, послаблюючи волю, позбавляючи людину життєвих і моральних цінностей.

Треба ставитись з повагою до свого організму та поважати здоров'я оточуючих, тому що шкідливі звички однієї людини негативно впливають на організм іншої. Пам'ятайте: здоров'я, справжня радість життя і щастя не сумісні з тютюном, наркотиками і спиртними напоями. Живіть здоровим життям! Дайте змогу вашим дітям і онукам народитись здоровими і щасливими!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бородий Н.К. Алкоголь и здоровье. – М.: Знание, 1989.
2. Гарницкий С.П. Алкоголь, табак, наркотики и здоровье подростков / С.П. Гарницкий. – К.: Здоровье, 1998. – 52с.
3. Иванец Н.Н., Игонин А.Л. Клиника алкоголизма. В кн. Алкоголизм (руководство для врачей) Под. ред. Г.В.Морозова. М.: медицина, 1983. – С.75-99.
4. Шкідливі звички та їх профілактика / [укл. Гончаренко М.М., Рожкова Л.І., Арініна Н.В.]. – К.: Здоров'я, 2002. – 120с.
5. Ягодинский В.Н. Школьникам о вреде никотина и алкоголя / В.В. Ягодинский. – К.: Здоровье, 1986. – 104с.