

# АЛКОГОЛЬ І АЛКОГОЛІЗМ, ЇХ ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Корінчак Любов Миколаївна

к.б.н., доцент кафедри медико-біологічних

основ фізичної культури УДПУ

Стаття присвячена вивченню питання токсичного впливу алкоголю на організм людини. Особлива увага акцентується на наслідки після вживання його вживання.

## ***Ключові слова:***

*Здоров'я, здоровий спосіб життя, шкідливі звички, алкоголь.*

Однієї з найшкідливіших звичок, що завдають серйозного збитку здоров'ю людини, його добробуту, є зловживання спиртними напоями. До зловживання алкоголем або пияцтва відноситься непомірне вживання спиртних напоїв.

Проблема боротьби з пияцтвом і алкоголізмом на даний час є важливою економіко-соціальною проблемою. Адже алкоголь підриває індивідуальне здоров'я, веде до деградації особи, неблагоприємно відображається на суспільному здоров'ї, негативно впливає на всі сторони суспільного життя – мораль, свідомість людей, побут, економіку.

Алкоголь відноситься до речовин, які викликають хворобливу пристрасть, тобто виникнення потреби в постійному або періодичному прийомі для отримання задоволення або для ослаблення несприятливих явищ. Що виникають при утриманні від алкоголю. Небезпека полягає в тому, що алкоголізм розвивається як би поволі, поступово. Від першого знайомства людини зі спиртними напоями до кінцевої стадії алкоголізму можна виділити декілька етапів. Спочатку вживання алкоголю здебільшого під час свят.

Пізніше розвивається алкогольна наркоманія, або алкоголізм, – хронічне захворювання, що характеризується патологічною потребою людини в алкоголі. Основними симптомами першої або початкової стадії алкоголізму є підвищена толерантність до алкоголю (збільшення кількості спиртного, необхідного до сп'яніння), втрата відчуття контролю, зниження захисного

блювотного рефлексу. Наявність алкогольного абсидентного синдрому говорить про виражені форми хвороби. В другій стадії хвороби розвиваються також і алкогольні психози: біла лихоманка, гострий алкогольний галюциноз, марення та інше. В третій стадії алкоголізму потреба в алкоголі стає в один ряд з потребою в їжі, сні. Абсидентний синдром супроводжується серйозними розладами серцево-судинної діяльності, явищами гемодинаміки, печінковою недостатністю, що нерідко закінчується смертю. Від початку зловживання алкоголем до розвитку хвороби в середньому проходить декілька років.

Систематичне вживання молодими людьми алкоголю навіть у невеликих дозах частіше і швидше призводить до алкоголізму. Вплив алкоголю дуже значний, він розповсюджується у цілому на весь організм.

На сьогоднішній день численними клінічними спостереженнями і експериментальними даними доведено, що практично немає такого органу, який не піддавався би токсичній дії алкоголю. Всмоктування алкоголю починається вже в порожнині рота, а потім у шлунку і тонкому кишечнику, звідти він поступає в кров і розноситься по всьому організму. Алкоголь нерівномірно розподіляється по органах і тканинах. Найбільша його концентрація виявляється в головному мозку і печінці. Якщо концентрацію алкоголю в крові прийняти за 100%, то в головному мозку його буде до 150%, в печінці – 120%. Від 2 до 10% алкоголю виводиться нирками, потовими залозами і легеньми. Процес розпаду алкоголю до кінцевих продуктів відбувається переважно в печінці. Чим більша доза алкоголю, прийнятого всередину, тим триваліший здійснюється його розпад.

Завдяки своїй здатності розчинити жироподібні речовини, алкоголь вільно проникає через оболонки клітин мозку і порушує в них процеси життєдіяльності. Окислюючись, алкоголь забирає в клітини кисень, а саме головний мозок має найбільшу чутливість до кисневого голодування, тому від дії алкоголю в першу чергу страждає центральна нервова система.

Прийом навіть невеликої кількості спиртних напоїв веде до швидкої стомлюваності, неуважності, утруднює сприйняття. Дослідженнями доведено, що однократний прийом п'ятидесяти чи шестидесяти градусної горілки

приводить до зниження активності основних функціональних систем організму. Правда в того, хто випив, виникає відчуття піднесеного настрою, йому здається, що він став працювати краще, що він може знайти швидко правильне рішення будь-якого питання. Але об'єктивні дані свідчать про інше. Знижуються можливості зорового і слухового аналізаторів, погіршується здатність активно зосереджуватися, збільшується час для прийняття рішення, порушується координація рухів, зростає кількість помилок при виконанні звичних робочих операцій, знижується критична оцінка своєї діяльності. Знижується розумова працездатність на дванадцять-п'ятнадцять відсотків, а у деяких людей і до двадцяти п'яти. Зловживання алкоголем веде до розвитку захворювань як центральної, так і периферичної нервової системи. Розрізняють специфічні алкогольні поліневропатії і енцефалопатії. Систематичне вживання алкоголю навіть у порівняно невеликих дозах призводить до порушення обміну білків, жирів та вуглеводів. Наслідком цього порушення є накопичення в організмі людини отруйних речовин, які негативно впливають на печінку, нирки та серцево-судинну систему.

Алкоголь несприятливо впливає на серце і судини, а також порушує діяльність нервових центрів, які регулюють функцію серцево-судинної системи. Під дією алкоголю судини на короткий час розширюються, а потім настає їх спазм. Найбільш виражений спазм судин серця і мозку. Помічено, що у стані сп'яніння артеріальний тиск може дещо знижуватися. Але потім спостерігається його різке підвищення, що може бути причиною гострих порушень кровообігу. Існує певний зв'язок між зловживанням алкоголю і захворюваннями серцево-судинної системи, зокрема гіпертонічної та ішемічної хвороб серця. В більшості випадків інфаркт міокарда у людей молодого віку виникає в стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь токсично діє на серцевий м'яз, що призводить до розвитку в ньому дегенеративних процесів. Виділяють специфічні алкогольні кардіоміопатії або міокардіодістофії.

Про вплив зловживання алкоголем на виникнення і перебіг захворювань серцево-судинної системи вказує такий факт, що серед хворих, що знаходяться

на стаціонарному лікуванні з приводу цієї патології, приблизно кожний шостий страждає хронічним алкоголізмом.

Дуже чутливою до дії алкоголю є печінка. По-перше печінка – це основне місце окислення алкоголю в організмі, а по-друге, на неї падає додаткове навантаження по зниженню багатьох токсичних речовин, що утворюються у зв'язку з порушенням процесу травлення і обмінних процесів, які мають місце у людей, що зловживають спиртними напоями. Найбільш часті ураження печінки в осіб, що вживають алкоголь. – це алкогольна гепатопатія, гепатит, цироз.

Алкоголь порушує моторну секреторну, ферментативну функції шлунку, та є збудником виділення шлункового соку. При систематичному вживанні спиртних напоїв спочатку відбувається розростання, а потім виснаження і атрофія залозистої тканини шлунку, що сприяє розвитку гастриту. Виразкової хвороби шлунку та дванадцяти палої кишки. Він також є часто причиною гострого і хронічного панкреатиту.

У людей, які зловживають алкоголем, частіше зустрічаються захворювання органів дихання (бронхіти, трахеїти, ларингіти). Це пов'язано з тим, що людини в стані сп'яніння не відчуває холоду і може легко замерзнути. Крім того, алкоголь призводить до зниження імунологічної активності і тим самим ослабляє опірність організму. Особи, які зловживають алкоголем у 3 рази частіше хворіють на хронічний бронхіт, у 2 рази частіше – крупозною пневмонією, емфіземою легень, у 4 рази – пневмосклерозом. Запальні процеси у легенях в них набувають затяжного характеру, ускладнюються нагноєнням, гангrenoю.

Вживання алкоголю погіршує роботу і загострює захворювання нирок та сечостатевого органів. Цьому сприяє також вживання солоних і гострих закусок, а також переохолодження в стані сп'яніння. В більшості осіб, що зловживають алкоголем, порушується функція водовиділення нирок, що виявляється набряками обличчя та нижніх кінцівок.

Зловживання алкоголем призводить до різних розладів з боку статевої сфери. При цьому статеві розлади у чоловіків, що зловживають алкоголем, зустрічаються в 42-43% випадків і носять дуже різноманітний характер:

відбувається згасання статевого потягу, ослаблення ерекції, зниження відчуттів від оргазму. Чим триваліший період зловживання алкоголем, тим сильніший розлад статевої функції до потенції. Ці порушення пов'язані як з дією алкоголю на статеві клітини, так і зі зниженням під дією алкоголю гормональних функцій залоз внутрішньої секреції, зв'язаних діяльністю статевих залоз.

Особливу небезпеку представляє алкоголь для жіночого організму. Жінки, які зловживають спиртними напоями, швидше в'януть, шкіра у них стає зморшковатою, голос грубим, форма тіла набуває «чоловічого типу». Спостерігається відхилення з боку статевої сфери: порушується менструальний цикл, зменшується статевий потяг. Спостереження за жінками, що вживають алкоголь під час вагітності показують, що багато кого з них виникав токсикоз, викидні або передчасні пологи.

Алкоголь легко переходить у молоко матері, що годує. Якщо жінка вживає спиртні напої, то алкоголь при годуванні поступає з молоком у шлунок дитини, швидко всмоктується і викликає симптоми отруєння, які можуть виражатися в алергічних реакціях. Неспокої, підвищеній плаксивості, порушення діяльності кишечника. В деяких випадках ці отруєння можуть бути навіть смертельними.

На даний момент ні у кого не викликає сумнівів згубний вплив алкоголю на потомство. І навіть однократне вживання алкоголю здоровими людьми може шкідливо впливати на статеву клітину, готову до запліднення. Якщо у момент зачаття хоча б один з батьків був п'яний, це може призвести до народження дитини, яка страждає захворюваннями нервово-психічної сфери або фізичними аномаліями (зайві пальці на руках, аномальний розріз очей, низько посаджені вуха, природжена вада серця та інше).

Зловживання алкоголем скорочує середню тривалість життя на 15-20 років. Головними причинами смерті хворих на алкоголізм є нещасні випадки, гостра алкогольна інтоксикація, серцево-судинні захворювання, цироз печінки. Показник смертності в алкоголіків у 2-4 рази вищий, ніж серед населення в цілому. За даними ВООЗ, серед причин смерті, алкоголізм і пов'язані з ним

захворювання займають третє місце серед серцево-судинних захворювань і злоякісних новоутворень.

За алкоголізм батьків часто розплачуються діти. Дослідження нервово-хворих дітей показали, що причиною їхньої хвороби часто є алкоголізм батьків.

Боротьба з алкоголізмом – найбільша соціальна і медична проблема будь-якої держави і шкода алкоголю доведена. Навіть малі дози його можуть стати причиною великих неприємностей або нещасть: травм, авткатастроф, позбавлення працездатності, розпаду родини, втрати духовних потреб і вольових рис людиною.

Отже, як бачимо алкоголь ”б’є“ не тільки самого п’яницю, але і людей, що оточують його. Часто чоловіки або жінки, схильні до алкоголізму, зневажають своїми обов’язками, друзями, родиною і дітьми, для того, щоб задовольнити свою потребу. Пристрасть до алкоголю – причина різних злочинів. Відомо, що 50 відсотків усіх злочинів зв’язано саме із вживанням алкоголю.

### **Список використаної літератури**

1. Брехман І.І. Валеологія – наука про здоров'я. М., 1999 р.
2. 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.
3. Маркова В. Здоровий спосіб життя студентів М., 1998
4. Пархотик И.И. Как сохранить здоровье.- К.: Наукова думка, 1981.
5. Фука М.М. Основи медико-санітарної підготовки. Посібник для вчителя. – Тернопіль: вид-во «Астон», 2006. С.114-123.