

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Гуманитарно-технический колледж

РЕФЕРАТ

По дисциплине: «БЖД»

на тему «Влияние алкоголя на организм человека»

Выполнил: студент 1 курса ЭиБУк-22-2

Сердюк Е.М.

Проверила: Романенко Т.В.

Чита 2022

## 1. Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему

Попав в наш организм, через стенки желудка и кишечника алкоголь проникает в кровь. Что же происходит с ее клетками?

В обычном состоянии эритроциты покрыты тонкой защитной оболочкой, которая способствует отталкиванию их друг от друга благодаря способности электризоваться (из-за трения о стенки сосудов). Алкоголь растворяет эту оболочку и, таким образом, лишает эритроциты возможности двигаться. Чем больше алкоголя употребляет человек, тем больше таких скоплений накапливается, а также увеличивается их размер. В среднем сгустки содержат от 200 до 500 эритроцитов, их размер приблизительно равен 60 микрон.

Кровоток несет эти скопления эритроцитов по организму до тех пор, пока на пути не встретится сосуд, диаметр которого меньше, чем размер сгустка. Сгусток перекрывает сосуд, и начинаются нарушения кровообращения. В молодости человеческий организм имеет 10-кратные запасы капилляров, поэтому проблемы с сосудами могут проявиться не сразу, а в более старшем возрасте, когда запас капилляров исчерпается.

Среднестатистический любитель алкоголя сталкивается с различными болезнями уже в 30 лет, и это неудивительно, ведь 100 мл водки убивают около 8000 клеток организма. Кстати, потребление пива несет не меньшую опасность, а ведь молодежь его пьет буквально в лошадиных дозах. У любителей пива формируется так называемое пивное или бычье сердце. Стенки сердца истончаются, само сердце увеличивается в объеме, начинаются аритмии и скачки давления.

Кроме того, под влиянием алкоголя нарушаются процессы, регулирующие уровень сахара в крови. Его периодическое повышение или понижение отражается на работе мозга нервной системы, не говоря уже о том, что хронический алкоголик - потенциальный диабетик.

## 2. Нервная система и алкоголь

Человеческий мозг подвержен влиянию алкоголя более других органов. Если взять за единицу концентрацию алкоголя в крови, то в головном мозге она будет 1,75 (для сравнения в печени - 1,45, а в спинномозговой жидкости - 1,50). Когда любитель спиртного выпивает «за здоровье» стопку водки, в его мозгу начинаются интенсивные деструктивные процессы.

Мозг вмещает в себя 15 миллиардов нейронов (нервных клеток). Их питание осуществляется с помощью тоненьких капилляров. Их просвет настолько узок, что его может закупорить даже небольшой сгусток эритроцитов. Через 8-10 минут после этого клетка, оставшаяся без питания, погибнет. Вследствие того, что клетки головного мозга снабжаются кислородом в недостаточной мере, начинается кислородное голодание или гипоксия клеток. Именно это состояние выглядит как опьянение.

Многие употребляют алкоголь, чтобы расслабиться, но знают ли они, ценой чего достигается это расслабление? Под влиянием алкоголя отдельные участки мозга немевают и отключаются от восприятия «неприятной» информации извне. У человека создается иллюзия свободы, легкости, снятия стресса. А тем временем отдельные участки головного мозга безвозвратно отмирают. Кто может в красках живо описать этот процесс, так это патологоанатомы. Мозг любителя алкоголя обычно покрыт микрорубцами и микроязвами и уменьшен в объеме. Изменения, образовавшиеся под влиянием алкоголя, впечатляют. Мягкие мозговые оболочки находятся в состоянии отека и наполнены кровью, твердая мозговая оболочка напряжена. В мозгу, как правило, есть множество небольших кист, образовавшихся там, где происходили кровоизлияния и начался некроз мозгового вещества.

Под влиянием больших доз алкоголя со временем начинаются неприятные метаморфозы с характером и психикой. Происходит то, что называется деградацией личности. Если в этот переломный момент человек

не найдет в себе силы перестать пить, полного ее восстановления может не произойти уже никогда.

Пагубное влияние алкоголя на организм человека подтверждают опыты академика И.П. Павлова. Он установил, что после приема небольшого количества алкоголя восстановление рефлексов происходит на 10-12 день. Но рефлексы - это низшие формы деятельности головного мозга, алкоголь же действует на ее высшие формы. Опыты, проводившиеся с умными, образованными людьми, показали, что после «умеренных» доз спиртного (30-40 мл) восстановление высших функций мозга происходит только на 15-20 день. Вывод: употребление алкоголя чаще 1 раза в две недели приведет к тому, что мозг человека будет постоянно находиться в состоянии отравления алкоголем.

Что касается двигательных процессов, регулируемых нервной системой, то они у пьяного хаотичны и ускорены, но это временное явление. Кроме того, движения нечеткие - сказывается влияние преждевременной реакции.

### 3. Действие алкоголя на пищеварительный тракт и печень

Самой первой влиянию алкоголя подвергается пищеварительная система. Чем выше содержание спирта в напитке, тем больше страдают все органы, особенно желудок и поджелудочная железа.

Недаром пьющие люди часто жалуются на проблемы с пищеварением и боли в животе. А ведь поджелудочная железа ответственна не только за пищеварение, но и за выработку инсулина. Поэтому среди больных алкоголизмом очень высокий процент диабетиков. К сожалению, диабет и панкреатит, появившиеся из-за злоупотребления алкоголем, редко излечиваются, поэтому такие больные обречены на постоянные диеты, боли и недомогания.

Не меньше страдает от алкоголя и печень, клетки которой погибают под влиянием этилового спирта. На их месте образуются рубцы, которые, естественно, не могут выполнять печеночную функцию. Печень становится морщинистой и уменьшается в размерах, кровь застаивается. Больные часто погибают от кровотечения, вызванного разрывом сосудов. Вышеописанные изменения называются алкогольным циррозом печени. Это необратимое заболевание - одно из самых тяжелых по данным Всемирной Организации Здравоохранения, оно является одной из основных причин смерти.

#### 4. Влияние алкоголя на репродуктивную систему

Наука располагает огромным количеством фактов, свидетельствующих о крайне негативном влиянии алкогольных напитков на репродуктивные функции как мужчин, так и женщин. С женщинами ситуация усугубляется еще и тем, что у них алкогольная зависимость развивается быстрее и сильнее. Наряду с другими органами у них поражаются яичники, развивается менструальная дисфункция. Нарушение работы мозга, вызванное спиртными напитками, ведет к нарушению работы многих эндокринных желез. Поэтому у пьющих женщин часто наблюдается нарушение менструального цикла, снижение полового влечения, бесплодие.

У злоупотребляющих алкоголем мужчин происходят схожие изменения: снижение половой функции, импотенция и бесплодие. В нескольких странах проводились исследования на тему влияния алкоголя на мужскую силу. Результаты оказались ошеломляющими: уже к 40-45 годам у злоупотребляющих алкоголем мужчин наступает снижение половой потенции, которое сопровождается прогрессирующей атрофией яичек (они уменьшаются в объеме и становятся меньше). В среднем, у каждого третьего мужчины, больного хроническим алкоголизмом, наблюдается половая слабость.

Речь о непосредственном влиянии алкоголя на репродуктивные органы, но есть и другие негативные моменты. Молекулы этилового спирта вторгаются в половые клетки и разрушают генетический код, поэтому у родителей-алкоголиков часто рождаются слабые дети с различными физическими и психическими патологиями. Алкоголь расслабляет, снижает бдительность, в связи с чем возрастает возможность случайных половых связей, а вместе с ними и риск подхватить венерическую болезнь.

#### 5. Воздействие алкоголя на психическую и мыслительную мозговую деятельность

На абсолютно любого человека средняя доза алкоголя, а это одна или две рюмки, действует одинаково: нарушается координация движения, двигательные рефлексy приходят в возбуждение, а затем замедляются, умственные процессы начинают затрудняться сразу же. Проще говоря, крепко выпивший человек передвигаться еще как-то сможет, а вот соображать ему будет труднее. Сильнее всего пары алкоголя бьют по таким мыслительным процессам, как критика и суждение. Их место занимают неконтролируемые чувства, нарастает самоуверенность - ведь способность к критике пропала. О начавшемся параличе воли и сознания свидетельствуют хаотичные движения, жесты, беспокойство. Внутренние моральные преграды, сдерживающие от нелепых поступков, ломаются, и человек перестает себя контролировать.

Многочисленные опыты, проводимые лучшими специалистами в этой области, показали, что всегда простейшие умственные процессы (восприятия) страдают не так сильно, как более сложные (ассоциации). Но нарушения последних носят более глубокий характер: во-первых, ослаблено их образование, во-вторых, в худшую сторону изменяется их качество. В голове хронического алкоголика постоянно возникают двигательные или автоматически заученные ассоциации, которые держатся с завидной

упорностью, всплывая снова и снова и иногда весьма не к месту. Именно они препятствуют любым попыткам человека «напрячь мозги». Применительно к алкоголизму можно назвать такие ассоциации явлением патологическим, замечаемым также при неврастении и психозах.

Если выпить некоторое количество алкоголя с перерывом в одну неделю, после второго приема восстановление центров высшей мозговой деятельности займет от 10 до 20 дней. А систематическое неумеренное потребление алкоголя сделает работу этих центров невозможной.

Интересен тот факт, что самыми первыми теряются достижения, приобретенные последними, например, за последние четыре дня. То есть после распития пару рюмок водки человек отбрасывается к уровню развития, на котором стоял четыре дня назад. Частое употребление алкоголя приводит к тому, что мыслительные способности и ассоциативный ряд оскудевают, мышление становится шаблонным, заурядным и замедленным. Умственные процессы тормозятся, теряя при этом оригинальность, присущую конкретному человеку. На обдумывание несложных вещей у таких людей уходит масса времени.

## Заключение

Как избежать негативного влияния алкоголя на организм? Ответ прост - не употреблять его вообще. Во всех остальных случаях это влияние будет присутствовать в той степени, в какой человек заботится о своем здоровье. К сожалению, равнодушной к алкоголю не остается ни одна система организма, а ее реакция оставляет желать лучшего. Поэтому не стоит оказывать уставшему после напряженного рабочего дня организму медвежью услугу и пытаться расслабиться с помощью бутылки пива. Куда полезнее пешие прогулки на свежем воздухе или ванна с добавлением ароматных эфирных масел. Главное - нужно переломить в своем сознании устоявшийся факт, что якобы одна бутылка пива не повредит. С таким убеждением можно прийти к выводу, что одна бутылка не повредит раз в пару дней, потом каждый день, а это уже верные признаки алкогольной зависимости.

Поэтому берегите свой организм, не травите его алкоголем, ведь ваше здоровье - только в ваших руках!

## Список использованной литературы

1.Тхостова А.Ш., Елшанский С.П. «Психологические аспекты зависимостей», - М.: Научный мир.

2.Минко А.И. Алкогольная болезнь: Новейший справочник. - М.: Эксмо, 2004 г.

.Огурцов П.П .Поражения печени, или как защитить своего защитника //«Фармацевтический вестник»: Журнал. - Москва, 2007. №сентябрь.