**ПРОФИЛАКТИКа АЛКОГОЛИЗМА**

В настоящее время проблема потребления алкогольных, слабоалкогольных напитков и пива несовершеннолетними и молодежью является актуальной.

Хроническое употребление алкоголя разрушает весь организм пьющего. Страдают почти все жизненно важные органы: печень, сердце, почки, пищеварительные органы и др. Все это неизбежно ведет к превращению хронического алкоголика в соматического больного.

Попав в организм, алкоголь медленно расщепляется в печени и только 10% его выводится из организма в неизменном виде. Остальной алкоголь циркулирует вместе с кровью, по всему организму, пока не расщепится весь. Токсическое действие алкоголя, прежде всего, сказывается на нервной системе. Если содержание алкоголя в крови принять за 1, то в печени оно будет равно 1,45, а в головном мозге 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя нарушают обмен веществ в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Нарушается работа сосудов головного мозга, нарушается деятельность нервных клеток.

Второй мишенью алкоголя является печень. Токсическое поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеводного обмена.

Небезучастны к употреблению алкоголя и легкие. Около 10 % алкоголя удаляется из организма через легкие. При этом разрушается эпителий бронхов, что в конечном итоге приводит к заболеванию органов дыхания.

И наконец, воздействие алкоголя сказывается и на самой крови. Активность лейкоцитов снижается, замедляется движение эритроцитов, изменяются функции тромбоцитов.

Среди молодежи бытуют самые разнообразные мифы: будто бы алкоголь – это пищевой продукт; что малые дозы этого «продукта» безвредны, или даже полезны; выпить на праздник – это традиция; «пиво содержит витамины и это не алкогольный напиток»; употребление алкоголя может развеселить, снять напряжение, облегчить общение и знакомства, да ещё и вылечить!

**Потребление пива детьми и молодежью способствует развитию:**

- злоупотребления пивом и хронического «пивного» алкоголизма»,

- цирроза печени, хронического воспаления поджелудочной железы;

- рака молочных желез у девушек, рака простаты у мужчин;

- бесплодия у женщин и импотенции у мужчин;

- повышенного артериального давления и кровоизлияний в мозг;

- нарушений ритма и расширения камер сердца («пивное сердце»);

- нарушениям обмена веществ (ожирению по т.н. «пивному типу»).

Здоровье – самое большое достояние каждого человека. Недаром первое, что люди желают друг другу при встрече – это здоровье. Человеческий организм обладает огромными возможностями для сохранения и поддержания здоровья. Но эти возможности не беспредельны. Если вредный фактор существует систематически, то состояние организма неизбежно начинает ухудшаться и возникает болезнь.

Мир без алкоголя – прекрасный, яркий и интересный! И в наших силах сделать его таким!

УЗ «Клецкая ЦРБ»

Кабинет формирования здорового образа жизни