



## Алкоголь вредит здоровью

Алкоголь употребляют многие, но большинство выпивающих людей даже не подозревают, как алкоголь вредит здоровью. Многие считают, что пара рюмок водки за ужином или бутылка пива перед сном — это совсем немного спиртного, и такая доза организму не вредит. Даже если от алкоголя еще нет зависимости, а есть только факт его частого употребления в быту, уже можно говорить о непоправимом вреде, который человек наносит собственному здоровью.

Алкоголь очень агрессивно действует на весь организм человека, нравственно и физически разлагая его.

Попадая в кровь, алкоголь способствует образованию тромбов. Тромбы, образуясь в капиллярах головного мозга, лишают клетки коры головного мозга — нейроны — кислорода. Каждый стакан водки уничтожает порядка миллиона нейронов вместе с хранящейся в них информацией. Омертвевшие участки мозга вызывают головную боль, которая сопровождается синдром похмелья.

Алкоголь поражает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, обжигая и раздражая их. Это приводит к воспалению слизистых оболочек и изъязвлению их. 95% больных алкоголизмом страдают алкогольным гастритом (поражение слизистой оболочки желудка). Для него характерны нарушения функции желудка с такими проявлениями, как боль, тяжесть в подложечной области, плохой аппетит, тошнота, похудание и прочее. Нередко алкогольный гастрит предвещает развитие еще более серьезного и опасного заболевания, каким является язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Склеротические изменения имеют место и в поджелудочной железе, тесно связанной с пищеварительным трактом. Панкреатит и диабет на почве алкоголя сопровождаются постоянными болями и недомоганием. Острый панкреатит может протекать с гнойными воспалениями или в виде некротического панкреатита, то есть омертвления всей железы. В этих случаях лечение и даже операция неэффективны. Исход летальный.

Люди, часто употребляющие алкоголь, часто жалуются на периодически возникающую сжимающую боль в области сердца. Это связано с развитием алкогольной миокардиодистрофии, когда сердечная мышца перерождается, измененные стенки сердца теряют свою упругость, становятся дряблыми, сердце увеличивается в размерах. Это выражается в сердцебиении, одышке, в кашле, общей слабости, в отеках.

Нарушения кровообращения в связи с развитием атеросклероза коронарных сосудов у пьющих людей способствуют возникновению у них хронической ишемической болезни сердца. Расширяются мелкие сосуды, кожные покровы приобретают синюшно-багровую окраску на лице (всем известен “нос алкоголика”). Нарушениями сердечной деятельности и кровообращения обусловлено и столь частое у больных алкоголизмом повышение артериального давления, гипертонические кризы, угрожающие кровоизлиянием в мозг и последующим за ним параличом, полным или частичным.

Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, вследствие нарушения минерального обмена в них образуются камни.

Особенно часто поражается печень, которая увеличивается в объеме, в клетках ее откладывается жир. Она перестает выполнять свою основную функцию — обезвреживать токсические вещества, в том числе и алкоголь, продукты его обмена, вследствие замещения печеночной ткани жировой. Количество вырабатываемой желчи уменьшается. О поражении печени у больного свидетельствует боль, тяжесть в правом подреберье, тошнота. Развивающийся гепатит (воспаление печени) может в дальнейшем перейти в еще более тяжелое заболевание, чаще всего заканчивающееся смертью больного от цирроза печени. Хронический алкоголизм нередко является его причиной.

Раздражающее действие спиртных напитков на слизистые оболочки и последствия интенсивного курения многих лиц, злоупотребляющих алкоголем, обуславливают часто встречающиеся у них воспалительные процессы в глотке, нередко с поражением голосовых связок. У больных, как правило, сиплый и грубый голос, нередко наблюдается рак гортани.

Из-за нарушения кровообращения в легких у них развиваются застойные явления, а эластичность легочной ткани значительно уменьшается. Поэтому они значительно чаще, чем люди непьющие, страдают хроническими бронхитами, воспалением легких, эмфиземой. Поражение легких сопровождается мучительным кашлем, обильным выделением мокроты.

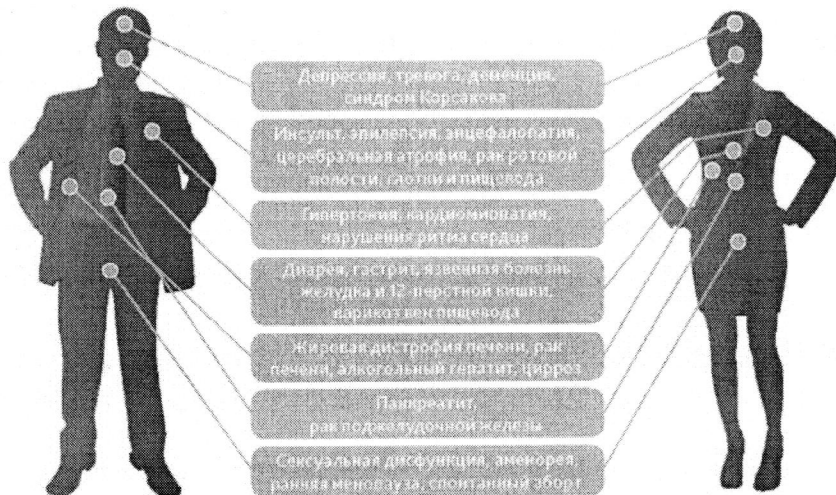
В связи с резким снижением иммунных свойств организма, больные алкоголизмом нередко умирают от крупозной пневмонии. Алкоголизм предшествует развитию туберкулеза, течение последнего отягощается различными осложнениями со стороны желудочно-кишечного тракта, печени.

Злоупотребление алкоголем приводит к возникновению сексуальных нарушений, как у мужчин, так и у женщин. У мужчин происходит снижение полового влечения. У женщин нарушается детородная функция (ранняя аменорея, самопроизвольные аборты, рождение детей с врожденными пороками и т.д.)

Смертность больных алкоголизмом почти в 2 раза выше, чем у людей, не употребляющих спиртные напитки. Алкоголизм или сам по себе служит непосредственной причиной смерти или ускоряет ее наступление. Как правило, люди, злоупотребляющие алкоголем, не доживают до преклонного возраста, умирая в трудоспособном возрасте, сокращают продолжительность своей жизни на 10—12 лет.

Более подробную информацию можно получить на сайте ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» [www.profilaktika-penza.ru](http://www.profilaktika-penza.ru)

## ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К РАЗВИТИЮ БОЛЕЕ 60 ЗАБОЛЕВАНИЙ:





## Курить – себе вредить!

Человечество озабочено все возрастающим загрязнением атмосферы выхлопными газами автотранспорта и выбросами химических веществ различными предприятиями. Казалось бы, человек должен осознать необходимость оградить себя от дополнительного поступления вредных организму веществ. Но не тут-то было! Самым упорным отравителем воздуха является курильщик. Он отравляет не только себя, но и окружающих. В тесном, накуренном помещении концентрация табачного дыма очень велика.

Табачный дым, безусловно, вреден для организма. В настоящее время путем точных химических анализов в нем обнаружено более 4000 различных химических веществ, 60 из которых являются канцерогенными, т.е. рак. В дыме содержатся никотин, угарный газ, сероводород, уксусная и синильная кислоты, аммиак, цианистый аммоний и др. Некоторые из этих веществ вызывают смертельно опасные заболевания сердца и лёгких.

Курение начинает оказывать негативное влияние на здоровье сразу же, как только человек выкуривает свою первую сигарету, а зависимость от никотина развивается невероятно быстро. Согласно результатам научных исследований, никотин – такой же сильный наркотик, как героин, кокаин и алкоголь. Зависимость от никотина – самая распространенная форма наркомании. Лучше не начинать курить вообще и не привыкать к курению, чем начинать курить с твёрдым намерением когда-нибудь бросить.

Влияние курения на организм может оказаться крайне негативным.

Самое вредное действие оказывает курение на легкие. Дым буквально забивает мельчайшие полости (альвеолы), где происходит газообмен между кровью и наружным воздухом, и тем самым уменьшает дыхательную функцию легких, вызывая необратимые изменения в дыхательной системе, которые проявляются в виде хронической обструктивной болезни легких. Данное заболевание развивается медленно, но верно, в течение длительного времени, и состояние больного человека постепенно ухудшается. Происходит сильное затруднение дыхания, кашель и необходимость отхаркивания. В конце концов, от недостатка кислорода и одышки человек становится не в состоянии даже ходить или ухаживать за собой. Если повреждения легких и дыхательных путей уже произошли, восстановить их функции невозможно. Можно только принять меры, чтобы замедлить развитие болезни.

Вред курения крайне опасен и для сердца. Курение повышает риск развития сердечных заболеваний, которые являются наиболее распространённой причиной смерти среди населения. К факторам риска относится также высокое артериальное давление, повышенный уровень холестерина в крови, малоподвижный образ жизни, однако именно курение в большей степени негативно влияет на сердце человека. У курильщиков гораздо чаще, чем у некурящих развивается атеросклероз сосудов, артериальная гипертензия и даже сахарный диабет. За этим следует коронарная недостаточность, ишемическая болезнь сердца и нередко — инфаркт миокарда. Все эти болезни – прямой путь к сердечной недостаточности. Курение при сердечной недостаточности может спровоцировать даже внезапную остановку сердца.

Пищеварительная система при табакокурении страдает не меньше, чем остальные органы – если не боитесь все того же рака желудка, то изжога, гастрит или даже язва появятся в ближайшей перспективе. Курение ухудшает течение многих заболеваний желудочно-кишечного тракта. Это касается, например, панкреатита и язвенной болезни. У курящего язвенника чаще появляются язвы и их осложнения — кровотечения и перфорация. Да и результаты лечения у курильщиков хуже – язва заживает медленнее.

Однако самым грозным последствием курения для человека является рак. Контакт с табачным дымом вызывает злокачественные опухоли полости рта, гортани и легких, так как именно эти органы первыми принимают на себя удар вредных веществ. На сегодняшний день курение является главной причиной онкологии легких. Заподозрить у себя рак легких на ранних стадиях практически невозможно, так как начинается заболевание бессимптомно. Поэтому раз в год нужно обязательно делать флюорографию. По мере развития патологического процесса могут появляться кашель, кровохарканье и боли в грудной клетке. А вообще злокачественная опухоль может развиваться в любом органе, так как курение усиливает воздействие других канцерогенных факторов на организм: курящие люди чаще заболевают раком поджелудочной железы, шейки матки, почек, желудка и некоторыми видами рака крови.

Примеров, доказывающих вред курения, достаточно много. Беда состоит в том, что от укоренившихся привычек человеку очень трудно избавиться. Как ему помочь в этом? К сожалению, пока наиболее действенным методом остается старое средство – воля человека, осознавшего вред курения. Наблюдения показывают, что, когда у курильщика появляются спазмы сердечных сосудов, угрожающие его жизни, почти все находят в себе силы расстаться с сигаретой. Осознание того, что курение вредно не только вам, но и вашим близким, поможет вам избавиться от вредной привычки. Отказ от курения даже в среднем возрасте приводит к снижению риска умереть от рака и других причин, связанных с курением. Если, не смотря на все старания, искоренить вредную привычку так и не удалось, вы всегда можете обратиться за помощью к врачам специалистам.

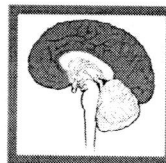
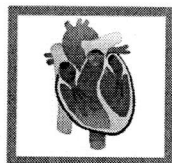
С начала года для жителей Пензенской области, желающих отказаться от табакокурения или помочь в этом своим близким, начала работать «горячая линия». Специалисты Пензенского областного центра медицинской профилактики проинформируют обратившихся о негативных последствиях потребления табака, о преимуществах отказа от курения и предоставят информацию о получении медицинской помощи по лечению табачной зависимости.

**Телефон «горячей линии»: 8 (8412) 45-42-62. Режим работы «горячей линии»: ежедневно, кроме выходных дней, с 08.00 до 16.00ч.**

Более подробную информацию можно получить на сайте ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» [www.profilaktika-penza.ru](http://www.profilaktika-penza.ru)

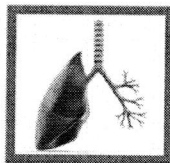
# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**СЕРДЦЕ  
ИНФАРКТ**

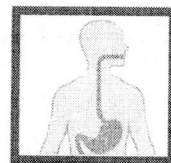


**МОЗГ  
ИНСУЛЬТ**

**ОРГАНЫ  
ДЫХАНИЯ  
РАК, БРОНХИТ,  
ЭМФИЗЕМА**

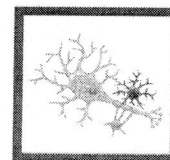


**ОРГАНЫ  
ПИЩЕВАРЕНИЯ**



**РАК, ГАСТРИТ,  
ЯЗВА**

**КОСТНАЯ  
СИСТЕМА  
ОСТЕОПОРОЗ**

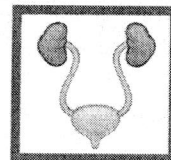


**НЕРВНАЯ  
СИСТЕМА  
НЕВРИТЫ**

**ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ  
СОСУДЫ  
ГАНГРЕНА,  
АМПУТАЦИЯ  
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



**МОЧЕПОЛОВАЯ**



**СИСТЕМА  
РАК, БЕСПЛОДИЕ,  
ВЫКИДЫШИ,  
ИМПОТЕНЦИЯ**

