

# Всероссийский ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ 11 сентября

Первое празднование Дня трезвости состоялось более 100 лет назад, в 1911 году в Санкт-Петербурге, под лозунгом «В трезвости счастье народа». А 11 сентября 1913 года этот день стал официальным праздником, поддерживаемым церковью.

## История

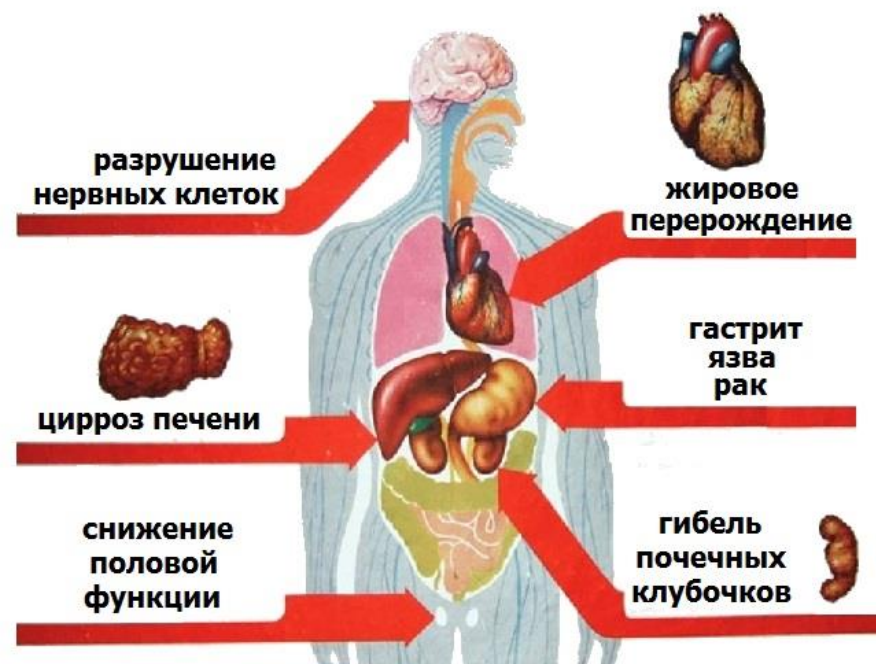
11 сентября посвящено важному событию в православном мире: в этот день верующие отмечают Усекновение главы святого Пророка Иоанна Предтечи. Данный праздник всегда сопровождался очень строгим постом. Под запрет попадали не только мясо, молоко, яйца, но и алкогольные напитки. Священнослужители и представители научной интеллигенции хотели таким образом объединить общество, противопоставив алкогольной зависимости ценности здорового образа жизни, созидание, творчество и разум. С приходом Советской власти празднование прекратилось, и возобновить традицию удалось лишь в 2005 году.

В этот день любой человек должен внести свой, пусть даже самый малый вклад в поддержание здорового образа жизни.

## Алкоголь и здоровье человека — не совместимые вещи

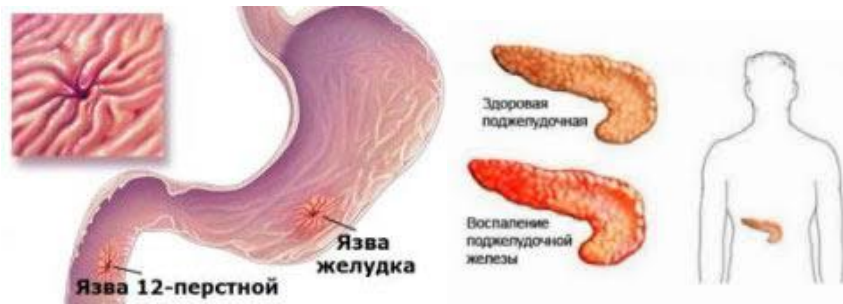
Пагубное влияние алкоголя на человеческий организм исключено лишь в том случае, если человек не употребляет спиртные напитки. Все остальные люди, которые хотя бы изредка употребляют спиртное, ощущают на себе те или иные последствия. Все зависит от частоты употребления спиртного, от дозы выпитого, от иммунной системы человека и его индивидуальных особенностей. Это вовсе не говорит о том, что человек, имеющий крепкий иммунитет не пострадает и не ощутит на себе последствия алкоголя. Равнодушной к спиртному не остается ни одна система организма человека.

## АЛКОГОЛЬ - ЭТО ОПАСНО!



## Какие органы страдают в первую очередь?

### Желудок и поджелудочная железа



Алкоголь в первую очередь оказывает вредное влияние на пищеварительную систему человека: пищевод, поджелудочную железу и желудок. Алкоголь оказывает разрушительное действие на клетки внутренней поверхности всех органов пищеварения, повреждая и разрушая их, приводит к ожогу, а в результате и омертвлению их тканей.

Железы, выделяющие желудочный сок в результате атрофируются, а клетки, вырабатывающие инсулин, гибнут. Это приводит к тому, что процессы всасывания питательных веществ нарушаются, наблюдается угнетение выделения ферментов пищеварения, образуется застой пищи внутри желудка.

Алкоголь, действуя на человеческий организм, может вызвать проблемы с пищеварением, резкие боли в животе, сахарный диабет, панкреатит, гастрит и даже рак желудка.

### Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему

Попадая в кровь, продолжается пагубное влияние алкоголя на организм человека. Спиртные напитки способствуют разрушению клеток крови человека – эритроцитов. Это приводит к тому, что красные кровяные тельца деформируются и уже не могут переносить кислород из легких к другим тканям (отдавая обратно углекислый газ), а также неспособны выполнять ряд других своих функций. Результатом этого может стать одно из заболеваний сердечно-сосудистой системы: аритмия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца. С данными проблемами может столкнуться и молодой человек (35-40 лет), употребляющий алкоголь в умеренных количествах.

## Вред алкоголя для здоровья мозга и нервной системы

Мозг и нервная система больше всех других органов страдают от алкоголя. Концентрация алкоголя в мозгу после потребления оказывается гораздо выше, чем в каких-либо других органах. Именно поэтому влияние спиртного на мозг и нервную систему очень опасно. Наиболее токсичным алкоголь оказывается, как раз для мозговой ткани, именно поэтому мы наблюдаем состояние опьянения после употребления спиртных напитков.

Спиртное разрушает кору головного мозга, приводит к онемению, а затем и отмиранию его участков.

Мозг пьющего человека заметно отличается от мозга здорового человека, не употребляющего алкоголь. Объемы его заметно меньше, мозг покрыт рубцами, сморщенный, на его поверхности имеются отеки и язвы, можно увидеть расширенные, а иногда и разорванные сосуды.



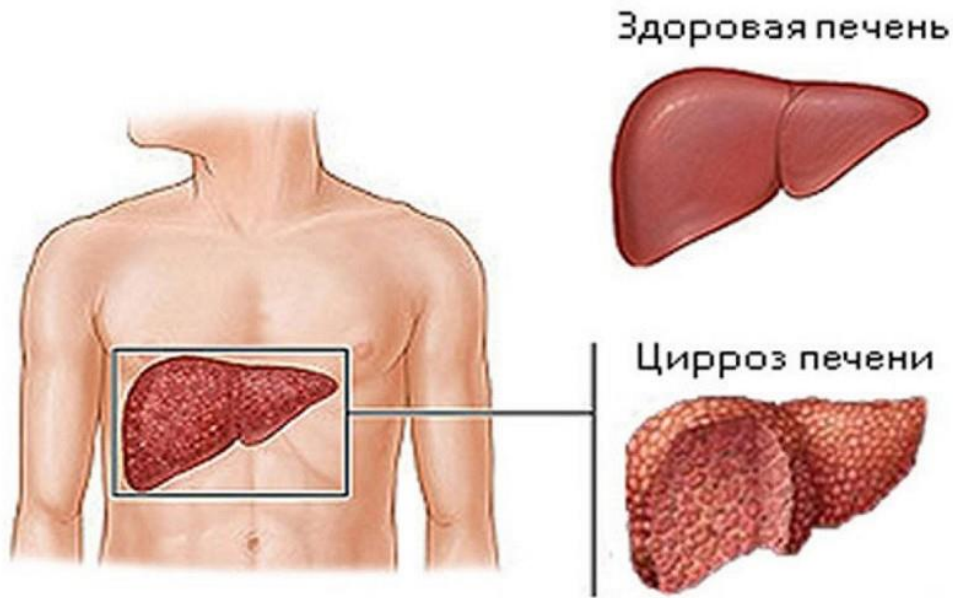
Могут наблюдаться проблемы с восприятием окружающего мира, с вниманием и памятью, психикой и мышлением, умственным развитием. В результате возникает наркотическая зависимость, а личность начинает деградировать.

Большая доза спиртного (1-1,5 литра) может ввести человека в кому, нередки случаи смертельного исхода.

## **Влияние спиртного на здоровье печени**

Абсолютно беззащитной перед спиртными напитками является печень. Именно в печени негативное влияние спиртного на человеческий организм усиливается. Происходит это в результате окисления этанола до ацетальдегида, который является очень опасным и токсичным веществом. Последующий распад данного вещества пагубно влияет на состояние и здоровье этого органа.

## **Влияние алкоголя на печень**



Под воздействием спиртного гибнут и клетки печени. На месте этих клеток образуется рубец, не выполняющий функций печени, что приводит к различным нарушениям обмена веществ.

**Цирроз печени** – это самое распространенное заболевание, являющееся результатом чрезмерного употребления алкоголя.

**Что же представляет собой данное заболевание?**

Чрезмерное употребление спиртного приводит к тому, что печень уменьшается в своих размерах, сморщивается, что приводит к сдавливанию сосудов, повышению давления и застою крови в них. Разрыв сосудов, который в такой ситуации является закономерностью, приводит к кровотечению, которое, в свою очередь, может привести к летальному исходу.

## **Воздействие алкоголя на репродуктивную систему человека**

Алкоголь негативно влияет на репродуктивную систему, причем как у мужчин, так и у женщин. Особенно опасны спиртные напитки для женщин, ведь зависимость у них развивается гораздо быстрее и сильнее.

В первую очередь у женщин поражаются яичники, в результате дисфункции яичников нарушается менструальный цикл. Чрезмерное употребление алкоголя может разрушить женский организм, привести к бесплодию.

## **От алкоголя страдает и репродуктивная система мужчин.**

Сначала снижается половая функция, развивается импотенция, а затем и бесплодие. Пьянство у мужчины приводит к половой слабости и атрофии яичек. Не стоит забывать, что под воздействием алкоголя очень часто происходят половые контакты, которые в результате могут привести к венерическим заболеваниям. И хоть это не является результатом прямого воздействия алкоголя на репродуктивную систему мужчины и женщины, все же связано с половой функцией.

## **Влияние алкоголя на репродуктивную функцию мужчин**

- Снижение полового влечения;
- Ослабление эрекции;
- Негативное влияние на сперматогенез;
- Импотенция;
- Бесплодие;
- Появление женских вторичных половых признаков;
- При алкоголизме отца у детей наблюдается умственная отсталость.

Алкоголь – это наркотик, который уничтожает человеческое тело, Нарушает психику, умственную деятельность и приводит к быстрому старению организма.

Ухудшается физическое и эмоциональное состояние.

А что взамен? Взамен вы получаете лишь иллюзию радости, кратковременную эйфорию, которую дает вам наркотическое опьянение. Но и она в скором времени проходит, сменяясь тяжелой депрессией.

**Трезвость дает человеку разум, здоровье, красоту.**

**Откажись от употребления алкоголя**

**– живи здоровой жизнью!**

