

Важна информация, която трябва да знаете за алкохола

Важно е да сте наясно със следните рискове:

- изпиването на голямо количество алкохол за кратко време носи сериозни здравни рискове. Това се отнася особено за младите хора, при които организмът не е съзрял и увреждането е по-изразено.

- смесването на алкохолни питиета е рисковано за която и да е възраст

- някои алкохолни питиета са с по-високо алкохолно съдържание от средното
- всяка година стотици млади хора са приемани в болници с алкохолно отравяне. Алкохолното отравяне може да бъде фатално.

- смесването на алкохол и наркотични вещества е много опасно и се повишава вероятността от предозирване.

- след пиене на алкохол младите хора са далеч по-склонни да се забъркат в скандал, сбиване или могат да станат жертва на насилие.

- продължителната сериозна употреба на алкохол води до множество здравни и психологически проблеми

Не вярвайте, че е модерно да пиеш!

Казват го тези, които не мислят за теб!

Избери музиката, спорта и туризма пред алкохола!

Издава РЗИ - Ловеч
по Национална програма за превенция
на хроничните незаразни болести

ЗЛОУПОТРЕБА С АЛКОХОЛ



Хроничните неинфекциозни болести (болести на органите на кръвообращението, злокачествени новообразувания, болести на белия дроб, травми и др.) са основната причина за умиралия и инвалидност в света от средата на миналия век насам.

Съществуването на фактори на риска, общи за повечето хронични неинфекциозни заболявания - тютюнопушене, консумация на алкохол, нездравословно хранене, ниска двигателна активност и други, е доказано отгвавна.

Често пъти тези рискови фактори водят началото си от детството и юношеството, с тенденция за нарастване с възрастта.

Факторите на риска, свързани с начина на живот сред подрастващите, са широко разпространени и у нас. Проучването сред ученици, проведено в гр. Ловеч през 2015 г. показва:

- * Над 80.0% от учениците са опитвали алкохол (бира, вино, концентрат и др.), като момичетата са малко повече. Средната възраст, на която са опитали алкохола и при двата пола е 13 години.
- * Над 40.0% от анкетираните консумират алкохол, като редовна е употребата му при 9.6% от момчетата и 1.5% от момичетата, предимно на 17-годишна възраст.



- * Ежедневна е консумацията на бира при 8.2% от учениците, на вино - при 1.6% от тях, на концентрати - при 3.5%. Средното количество алкохол, консумирано на един случай от учениците е 3.0 бутилки бира; 171 мл вино; 149 мл концентрати.

- * Повече от 10 пъти през годината се е напивал всеки шести анкетиран, по-често момчетата. С най-висок относителният дял при тях са 15-годишните, а сред момичетата - тези на 17 години.

- * Тревожен е фактът, че почти всеки трети е увеличил употребата на алкохол, малко по-често момчетата. Сред тях с най-висок дял са учениците на 14 години, а сред момичетата - тези на 17 години.



Ограничаването на този фактор на риска може да се постигне с придобиване на здравни знания и развиване на умения у учениците за опазване на личното здраве и практикуване на здравословен начин на живот.

Действие на алкохола

Алкохолните напитки съдържат етилов алкохол - вещество, което потиска нервната система, забавя реакциите и спада към групата на упойващите вещества.

Алкохолът е депресант, което означава, че забавя функционирането на централната нервна система. Алкохолът в действителност блокира някои от съобщенията, които се опитват да стигнат до мозъка. Това застрашава възприятието на човека, емоциите, движенията, зрението и слуха.



В по-големи количества, той причинява промени в мозъка, резултат от които е интоксикацията (патологично състояние на отравяне на организма) и губене на координация, обърканост и неориентираност, агресивност. Реакциите се забавят.

Когато за кратък период се приеме голямо количество алкохол, резултатът е алкохолно отравяне. Обикновено първият симптом е обилното повръщане. Може да се проявят сънливост, безсъзнание, затруднено дишане, опасно понижаване на кръвната захар, припадъци... и дори смърт.



Последици за здравето при употребата на алкохол

За физическото здраве - алкохолът действа като токсична отрова за целия организъм, като предимно се засяга черният дроб и нервната система. Увреждането на черния дроб отслабва имунитета, което прави организма по-уязвим към различни инфекции.

За психическото здраве - интелектуална деградация и промяна на личността, при опиянение човек често проявява безкритичност, неадекватни реакции, самонадеяване, смущения във възприятията, ограничаване на зрителното поле. Често се наблюдава падане на задръжките. Възможно е да се прояви склонност към насилие или депресия.

Социални последици - разрушаване на социални връзки, проблеми свързани с ученето, конфликти с приятелите и семейството, агресия, извършване на тежки престъпления.

Защо пият тийнейджърите?

Алкохолът е най-често използваната дрога от младите хора.

Алкохолните експерименти през тийнейджърските години са доста често срещани. Ето няколко причини за приемането на алкохол и други наркотични вещества:

- * любопитство
- * да се почувстват по-добре, да се намали стреса, за успокоение
- * да се впишат в обстановката
- * да изглеждат порастнали
- * за смелост



Алкохолът в ранна възраст е опасен!!!

Влияние на алкохола върху младия организъм
Алкохолът, употребяван в големи количества, може да влияе отрицателно върху възприятията на всеки човек за действителността и решенията, които трябва да се вземат. Нещо повече, пораженията могат да бъдат пагубни, ако става въпрос за юноши, тъй като за тях предизвикателствата са част от начина им на живот.

Въздействията, които алкохолът може да има върху младите са краткотрайни и дълготрайни.

Краткотрайни въздействия:

- * проблеми със зрението, слуха и координация на движенията на ръцете и краката
- * проблеми със способността за възприемане на емоциите и мислите
- * изкривяване на способността за вземане на решения
- * лош дъх
- * включване в компании и среди, които са неблагоприятни за развитието на младите хора;



Дълготрайни въздействия:

- * цироза или рак на черния дроб
- * загуба на апетита
- * недостиг на витамини
- * стомашни болки
- * увреждане на нервната система и сърцето
- * загуба на паметта
- * импотентност
- * риск от алкохолно отравяне или алкохолна кома