

АЛКОГОЛЬ: МИФЫ И ФАКТЫ

Наша жизнь пронизана информацией, формирующей наше мировоззрение и поведение. Многие люди считают, что знают об алкоголе всё, но из-за недостатка точной информации в их представлениях преобладают мифы, иногда основанные лишь на крупицах правды. Предлагаем ознакомиться с некоторыми фактами.

Миф: Употребление алкоголя придаёт сил.

Факт: Алкоголь — это депрессант, замедляющий деятельность центральной нервной системы. И хотя первоначальный эффект может показаться стимулирующим, в итоге алкоголь замедляет мысли, речь, движения и реакции.

Миф: Охлажденные алкогольные напитки утоляют жажду.

Факт: Несмотря на ощущение утоления жажды, алкоголь усиливает ее, оказывая мочегонное действие: чем больше пьешь алкогольных напитков, тем больше жидкости выводится из организма. В результате организм обезвоживается, и всё больше хочется пить. Это один из механизмов, который способствует увеличению количества выпиваемых алкогольных напитков.

Миф: Алкоголь придает смелость.

Факт: Алкоголь подавляет чувство страха, но одновременно с этим снижается способность человека оценить ситуацию опасности и принять верное решение. Это состояние хорошо иллюстрирует пословица «Пьяному у моря по колено». В нетрезвом состоянии человек подвергает риску и себя и окружающих. Недооценка риска часто приводит к несчастным случаям, травмам и даже гибели.

Миф: Можно разрешить уверенному в себе водителю немного выпить и сесть за руль.

Факт: Причиной более трети дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом является алкоголь. Находясь под воздействием алкоголя, водитель думает, что у него все под контролем, но замедляется время реакции и снижается концентрация внимания. Этот эффект действия этилового спирта на нервную систему человека сохраняется в течение суток после употребления алкоголя.

Миф: Способность выпить большое количество алкоголя является признаком силы.

Факт: Снижение реакции организма на алкоголь является серьезным сигналом того, что у человека нарушен механизм переработки алкоголя и повышен риск развития зависимости.

6. Миф: Алкоголь — это лекарство.

Факт: Алкоголь усиливает негативные явления, происходящие в организме во время болезни, включая обезвоживание и увеличение нагрузки на все органы и системы. Кроме этого, более 150 лекарственных препаратов вызывают побочные эффекты при употреблении с алкоголем, о чём предупреждают аннотации к

ним. Поэтому важно избегать употребления алкоголя во время болезни. (Это не относится к наружному применению.)

7. Миф: Беременным женщинам не повредит немного алкоголя.

Факт: Алкоголь проникает через плацентарный барьер матери, и будущий ребёнок не защищен от его воздействия. Любой напиток, содержащий алкоголь, потенциально опасен для плода, на любом сроке беременности. Исследования не установили безопасную дозу алкоголя во время беременности: хотя последствия могут быть не явными для новорожденных, однако, они проявляются в дальнейшем нарушении поведения и обучения ребенка. Злоупотребление алкоголем будущей матерью вызывает развитие внутриутробного алкогольного синдрома у ребенка с расстройствами нервной системы и задержкой умственного развития. Поэтому женщинам при планировании беременности и на всём её протяжении рекомендуется полностью исключить употребление алкоголя. **Примечание:** употребление алкоголя мужчиной может вызвать у него нарушение сексуальных функций и бесплодие.

8. Миф: Алкоголь улучшает работоспособность.

Факт: Субъективное ощущение повышения работоспособности после приема алкоголя связано со снижением самоконтроля. Но объективные методы выявили снижение скорости реакций, нарушение координации движений, снижение концентрации внимания, нарушение способности принимать решения в течение 24 часов после употребления алкоголя, что ухудшает качество и безопасность труда.

9. Миф: Физическая нагрузка помогает быстрее вывести алкоголь из организма.

Факт: Поскольку алкоголь расщепляется в печени, физическая нагрузка не ускоряет этих процессов и мало влияет на выведение алкоголя. Кроме того, при нагрузке происходит обезвоживание организма, и алкогольное опьянение более выражено, а, следовательно, больше вреда наносится организму.

Миф: Холодный душ и кофе помогают стать трезвым.

Факт: Несмотря на стимулирующее действие на нервную систему, ни холодный душ, ни кофе не влияют на расщепление алкоголя печенью. Для выведения алкоголя из организма потребуется определенное время, как минимум час, чтобы расщепить около 15 мл этилового спирта.

Миф: Алкоголь согревает.

Факт: В подобном утверждении содержится лишь маленькая толика правды. Алкоголь расширяет поверхностные сосуды, вызывая прилив крови к коже. Это создает ощущение тепла, но ведет к увеличению теплоотдачи, и способствует переохлаждению организма. Поэтому опасно согреваться алкоголем при холодной погоде.