**Алкоголь и здоровье**

Ежегодно 3 миллиона смертей в мире наступают в результате чрезмерного употребления алкоголя.

Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость. В избыточном количестве он опасен для здоровья.

Активный ингредиент спиртных напитков – этанол. Он напрямую влияет на желудок, мозг, сердце, желчный пузырь и печень.

По данным Всемирной организации здравоохранения злоупотребление алкоголем – причина более чем 200 заболеваний и травм.

Многие считают, что бокал вина или рюмка другого напитка за ужином не навредят или что, например, пиво – совсем безвредный напиток. Вовсе нет, есть даже такое понятие, как пивной алкоголизм.

Среди кратковременных последствий употребления спиртных напитков – чувство расслабления, сонливость, нарушение зрения, речи, координации движения, проблемы с концентрацией внимания, изменение настроения. У некоторых людей эти эффекты могут наступить даже после одного бокала.

Из долгосрочных последствий, особенно у людей с алкогольной зависимостью, наиболее распространены стойкие изменения настроения, тревога, раздражительность, проблемы со сном, изменения аппетита и веса, проблемы с памятью, конфликтное поведение, серьезные заболевания, такие как цирроз печени, панкреатит, онкологические заболевания, нарушения работы иммунной системы.

Нередки случаи отравления алкоголем.

Установлена четкая связь между избыточным употреблением алкоголя и рядом психических и поведенческих расстройств, непреднамеренных травм, рискованного поведения.

Чрезмерное употребление спиртного – причина преждевременной смерти.

Спиртные напитки не рекомендованы женщинам, планирующим беременность, это опасно осложнениями во время вынашивания и проблемами со здоровьем будущего ребенка.

Употребление алкоголя в жару – плохая идея!

Важно помнить, что алкоголь потенциально опасным образом взаимодействует с различными лекарствами. Нельзя совмещать спиртные напитки с приемом опиатов, снотворных, риск передозировки увеличивается. Прием алкоголя с безрецептурными антигистаминными препаратами также может быть опасным.

Употребление спиртного с наркотическими веществами – смертельная комбинация. Как и алкоголь, наркотики подавляют деятельность участков мозга, которые контролируют жизненно важные функции, например, дыхание.

Даже умеренное употребление алкоголя сопряжено с некоторыми рисками. Доказательство тому – нарушение сна и головная боль.

Выбирайте «трезвый» отдых и будьте здоровы!