

Со спиртными напитками связано много заблуждений и даже мифов. Насколько они соответствуют действительности?

МИФ 1

С помощью алкоголя можно быстро согреться

Алкогольные напитки часто называют горячительными. Почему? Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом. И для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого в данном случае – самое верное средство. В подобном утверждении содержится лишь маленькая толика истины. Употребление внутрь при охлаждении примерно 50 граммов крепкого спиртного напитка способствует расширению сосудов и нормализации кровоснабжения внутренних органов. Последующие же дозы алкоголя, усилив кровоток в коже, приводят к ее покраснению, появлению чувства тепла. Но эти ощущения очень обманчивы – ведь в этом случае усиливается теплоотдача и организм начинает остывать еще больше. Причем у человека сохраняется субъективное ощущение полного благополучия, которое на деле может обернуться обморожением.

МИФ 2

Алкоголь не влияет на фигуру

Многие женщины подсчитывают все съеденные калории. А выпитые калории не учитывают. Между тем алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем чем крепче напиток, тем эта ценность больше. Наиболее высок данный показатель у водки. Последняя питательными свойствами не обладает, калории привносятся только за счет спирта. Именно поэтому от них очень трудно избавиться. Немного по-другому дело обстоит с вином. Энергетическая ценность этого напитка частично обусловлена углеводами, которые легко расщепляются и легко сгорают, поэтому вино не так губительно сказывается на внешности. И тем не менее любой алкоголь очень калориен. Это правило не знает исключений. Следует также отметить, что в состоянии опьянения человек, как правило, съедает больший объем пищи, чем это необходимо.

Кроме того, спиртное, употребленное непосредственно перед едой, оказывает агрессивное воздействие на слизистую голодного желудка. Также он будет страдать еще и от соляной кислоты, выработка которой в данном случае усиливается. В результате возможно развитие гастрита.

МИФ 3

Алкоголь снимает стресс

Нередко уставшие люди пытаются поднять себе настроение с помощью алкоголя. К сожалению, часто для этой цели ими используются весьма внушительные объемы спиртного. И здесь сценарий может развиваться по двум путям. Первый – усугубляется усталость, снижается настроение, появляется своеобразная депрессия, которая только усиливает чувство внутреннего утомления. Второй – это алкогольная эйфория, которая тоже неизбежно заканчивается депрессией. Ни в том ни в другом случае об освобождении от стресса говорить не приходится. Так что имеет смысл найти другой способ для снятия напряжения.

МИФ 4

Алкоголь повышает работоспособность

Многие уверены, что под воздействием алкоголя работает легче, чем обычно. Речь идет не о средней и тем более не о тяжелой степени опьянения, когда притупляются все реакции и чувства. Имеется в виду легкая степень, при которой активизируются мыслительные процессы. Но такое ощущение абсолютно субъективно, и это было доказано австралийскими учеными. С помощью опытов они пришли к следующим выводам. Оказывается, у людей в состоянии легкого опьянения скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрасть. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений. Таким образом, трудиться «под градусом» себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки. Если же работоспособность улучшается именно в состоянии опьянения, это является тревожным знаком, говорящим о наличии зависимости.

МИФ 5

Алкоголь понижает артериальное давление

Многие гипертоники думают, что понизить давление можно с помощью алкоголя. Он, мол, расширяет сосуды... В этом утверждении есть доля истины: небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки. Но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения. А артериальное давление

напрямую зависит от объема крови, «выталкиваемой» в кровяное русло. Чем этот объем больше, тем давление выше. Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от гипертонии. Ситуация усугубляется еще и тем, что многие спиртные напитки содержат биологически активные вещества. Эти соединения сами по себе могут оказывать влияние на артериальное давление, причем в большинстве случаев неблагоприятное.

МИФ 6

Качественный алкоголь вреда не наносит

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта – уксусный альдегид. Он-то и творит в организме различные бесчинства. В случае некачественного спиртного негативный эффект усиливается, ведь дешевые горячительные напитки не проходят должного очищения: они содержат сивушные масла, которые во много раз усиливают токсическое действие алкоголя. То же самое можно сказать и о напитках домашнего производства.

МИФ 7

Алкоголь – лекарство от простуды

Бытует мнение, что эффективным средством при простудных заболеваниях является водка – с яблоками, с медом, с чем-нибудь еще. Считается, что такое средство снижает температуру, останавливает насморк, уменьшает боль в горле. Многие почему-то уверены, что это старинный русский рецепт и что все наши предки лечились подобным образом. Вполне возможно, что некогда русичи и боролись с простудой с помощью спиртосодержащих напитков. Важно другое: современная медицина такого способа не признает. Во-первых, злоупотребление «огненной водой» наносит удар по иммунитету. Во-вторых, спирт негативно сказывается на воспаленном горле. Оно начинает болеть после такого «лечения» еще больше. Так что к подобным рецептам следует относиться с осторожностью.

МИФ 8

Пиво – это не алкоголь

Распространена точка зрения, согласно которой пиво, будучи слабоалкогольным напитком, не наносит здоровью особенного вреда. Это катастрофическое заблуждение. В пиве по сравнению с более крепкими на-

питками действительно меньше спирта. Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Он тоже является алкогольным, а следовательно, вызывает привыкание и оказывает вредное влияние на печень, почки, сердце, другие внутренние органы. В них возникают серьезные структурные изменения, и они начинают хуже функционировать. Учитывая все это, ни в коем случае нельзя относиться к пиву как к лимонаду. Такое бездумное поведение очень быстро сказывается на здоровье.

И самое главное – производители спиртных напитков в первую очередь думают только о прибыли, а не о вашем здоровье. И это факт.

Помните: при злоупотреблении спиртным может развиваться алкоголизм. Это болезнь, при которой человек продолжает принимать алкоголь, несмотря на то что это вызывает проблемы в его жизни. Кроме того, такой человек не способен заранее спланировать, что он выпьет небольшое количество алкоголя и на этом остановится. Организм алкоголика изменяется настолько, что он с трудом может существовать без алкоголя. При воздержании он ощущает болезненные симптомы (дрожь, озноб, галлюцинации).

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ АЛКОГОЛИЗМА?

- ❖ Стереотипное употребление алкоголя с целью справиться с повседневными трудностями и заботами.
- ❖ Ссоры с членами семьи по поводу выпивки.
- ❖ Заниженная самооценка, плохое отношение к себе.
- ❖ Поиск оправдания продолжающемуся пьянству.
- ❖ Твердое решение бросить пить или пить меньше, непременно нарушаемое.
- ❖ Провалы в памяти: пьющий человек не может вспомнить, что происходило, когда он пил.
- ❖ Просьба к членам семьи или друзьям скрыть факты выпивки.

Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым, Вы можете получить ответы на интересующие Вас вопросы и помощь специалиста

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»:
г. Тверь, ул. Королева, д. 10.
Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80, 51-59-01, 50-44-44

ГБУЗ «ТОКНД», отделение медико-психологической помощи для детей и подростков:
г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13.
Тел. 555-195

ГБУЗ «ТОКНД», стационар:
г. Тверь, Санкт-Петербургское шоссе, д. 50.
Тел.: 55-94-85, 55-42-77

Телефон поддержки 559-590
E-mail: tverond@mail.ru
Сайт: www.tverond.parking.ru

Код города 8 (4822)

Средства для издания данной печатной продукции выделены в рамках реализации долгосрочной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотическими средствами, психотропными веществами и их незаконному обороту в Тверской области на 2010–2012 годы».

8 мифов об алкоголе

