

## Самоизоляция: с пользой или во вред организму?

Согласно нынешним нормативным документам на самоизоляции находятся лица, признанные контактами 1-го уровня в связи с регистрацией заболевания Covid-19. И каждый проводит это время по-разному: для одних это чудесная возможность переделать дома все дела, давно накопившиеся, для других время расслабиться. Однако способ расслабиться у каждого также свой: слушать музыку, готовить любимые блюда, сделать генеральную уборку в квартире, вымыть окна или разобрать шкаф в самой дальней комнате... но кто-то выбирает для себя другое занятие – можно приложиться к бутылочке, позволить себе выпить пива или чего-нибудь покрепче (завтра же не нужно идти на работу!!) и так каждый день. Кто-то в принципе считает, что 1 литр пива вечером – это ничего страшного!

Выпитая кружка пива (или две) не сшибает с ног, как водка. Поэтому некоторые так называемые «специалисты» пиво считают безвредным напитком, который рекомендуют пить даже кормящим мамочкам. Но не надо забывать, что это хоть и слабый, но алкогольный продукт.

Пиво содержит этиловый спирт, токсины, соли тяжёлых металлов и другие разрушающие организм человека вещества. При потреблении пива часто и в больших количествах с самого юного возраста уже к 30 годам человек начинает испытывать на себе его разрушительное действие. Начинаются перебои в работе всех внутренних органов, головного мозга, меняется внешний вид как мужчин, так и женщин. Вырабатывается зависимость от пенного напитка, которую называют пивным алкоголизмом.

Пиво, как и любой другой алкосодержащий напиток, включает в себя этанол, который вызывает привыкание и, как следствие, алкоголизм. Алкоголик – это человек, который не принадлежит самому себе. Все его мысли, чувства и желания связаны только с вожделенным напитком. Начинаются проблемы на работе, в семье, с друзьями. Человек становится агрессивным по отношению к окружающим.

Пивной алкоголизм не менее страшен, чем любой другой. Он зарождается постепенно, но излечение от него очень трудное. Со временем, если не прекратить поглощать пиво литрами, оно перестаёт действовать, как раньше. Организму для получения нужной дозы алкоголя требуется его всё больше и больше. В итоге человек переходит на более крепкие напитки.

### Влияние пива на организм

Пиво чаще всего является газированным напитком. Вследствие этого оно быстрее всасывается в ткани организма, чем другие, негазированные вина. Его губительное действие сказывается на органах человека: печени, почках, желудке, сердечно-сосудистой системе, нервной системе, головном мозге.

### Печень

Печень – один из самых важных внутренних органов. Она, пропуская через себя все продукты и напитки, попадаемые в организм, забирает из них токсические вещества.

Алкоголь – главный враг печени. Постоянное влияние на неё этанола приводит к тому, что печень увеличивается в объёмах, наблюдается жировая дистрофия и разные виды гепатита. Всё это является начальными этапами смертельного заболевания – цирроза печени, от которого человек погибает, испытывая страшные боли, в течение трёх лет.

#### Почки

Почки отвечают за выведение жидкости и токсичных веществ из организма. Во время распития пива на почки падает огромная нагрузка.

Они вынуждены работать в несколько раз больше и активнее, чем обычно, фильтруя попадаемые в организм токсины.

Вместе с пивом из организма вымываются все полезные для него вещества. В результате постоянно повышенной активности почек они могут утратить свою работоспособность.

#### Желудок

Пиво, попадая в желудок, раздражает его слизистую. При постоянном влиянии алкоголя развиваются разные виды язвы желудка. Кроме того, перестают работать железы, которые участвуют в пищеварении, что приводит к гастриту и другим заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

#### Сердце и сосуды

Пьющего человека очень часто беспокоят боли в области сердца. В похмельный период у него затрудняется дыхание, кружится голова, начинается потоотделение, заметны перебои в работе сердца.

Это говорит о том, что человек испытывает сердечную недостаточность. Сердце пьющего дрябнет и увеличивается в объёме. Сосуды истончаются. Сердечная мышца ослабевает, кровообращение нарушается, повышается давление.

Всё это может стать причинами серьёзных сердечно-сосудистых заболеваний, которые рано или поздно приведут к инсульту, инфаркту, параличу конечностей и в итоге к смерти.

#### Нервная система и мозг

Пиво очень быстро разносится по всему организму с помощью кровеносных сосудов. Его действию подвергаются все нервные окончания, центральная нервная система и головной мозг.

Под воздействием алкоголя, содержащегося в пиве, отмирает огромное количество клеток головного мозга.

Вследствие этого у пьющего человека наступают провалы в памяти, ухудшается мозговая деятельность, снижается уровень интеллекта.

Если человек не уверен в своей стойкости перед таким заболеванием, как алкоголизм, то ему следует полностью исключить пиво из своего рациона.

16 июля – День профилактики алкоголизма. Призываем граждан нашего района задуматься о своем здоровье и благополучии!

