**ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Когда человек регулярно употребляет алкоголь, это пагубно сказывается на всем организме. И если вдуматься  и осознать масштаб ущерба, желание регулярно «немного» выпить может поутихнуть.

**Мозг и нервная система**

Головной мозг человека имеет 15 миллиардов нервных клеток, которые получают питание кислородом через тонкие кровеносные сосуды — капилляры. Когда в организм человека попадает алкоголь, процесс питания мозга нарушается, наступает кислородное голодание и нервные клетки начинают умирать. Именно этот процесс выглядит как опьянение. Многие употребляют алкоголь, чтобы «отдохнуть», но такое расслабление дорого обходится организму. Под влиянием алкоголя некоторые участки мозга отключаются, создается ощущение всемогущества и легкости. Мозг пьющего человека с алкогольной зависимостью покрыт микрорубцами, как правило, имеется множество кист, которые появились на месте кровоизлияния и отмирания клеток  мозгового вещества.

Негативное влияние алкоголя на нервную систему доказал еще академик И. П. Павлов. Он обнаружил, что после приема алкоголя человеческие рефлексы восстанавливаются полностью только спустя 10-12 дней. И если рефлексы можно назвать первой, низшей ступенью работы головного мозга, то в случае высших форм (память, внимание и т. п.), полное восстановление после отравления алкоголем происходит только через 15-20 дней.

Большая доза алкоголя может закончиться для человека глубоким наркозом и даже комой из-за нарушения работы центральной нервной системы. Смертельную дозу для человека можно вычислить исходя из расчета 7,8 мл алкоголя на один килограмм веса. В среднем это — 1,5 л водки для взрослого, 0,25-0,3 л  - для ребенка.

**Пищеварительный тракт и печень**

Первый орган, на который оказывает влияние алкоголь, — пищеварительная система. Чем больше спирта было в напитке, тем большему риску  подвергается пищевод, желудок и поджелудочная железа. Люди, употребляющие алкоголь на постоянной основе, часто мучаются проявлениями дисфункции пищеварительной системы. И это не единственная проблема, ведь поджелудочная железа отвечает за выработку инсулина, поэтому среди зависимых от алкоголя множество диабетиков.

Не меньше вреда алкоголь наносит печени, клетки которой убивает этиловый спирт. Постоянное употребление спиртных напитков приводит к развитию алкогольного цирроза печени. На печени появляются рубцы, орган уменьшается в размерах, работа печени  нарушается.

**Репродуктивная система**

У женщин, регулярно употребляющих алкоголь, нарушается менструальный цикл, снижается сексуальное влечение, повышается вероятность развития бесплодия. У мужчин также снижается половое влечение, повышается риск развития  импотенции и бесплодия. Существуют и другие негативные последствия — алкоголь способствует генетическим нарушениям в половых клетках. У родителей с алкогольной зависимостью нередко рождаются дети с физическими или психическими отклонениями.

**Сердечно-сосудистая система**

В нормальном состоянии эритроциты, клетки крови, которые переносят кислород, покрыты оболочкой, которая помогает им отталкиваться друг от друга и двигаться по кровеносному руслу. Алкоголь способен растворять эту оболочку, клетки крови начинают слипаться. Чем больше алкоголя попадает в кровь, тем больше образуется таких сгустков в системе кровообращения. Затем, кровоток несет их по организму, пока этот сгусток где-нибудь не «застрянет» и не перекроет собой вход в сосуд - в таком случае  кровообращение в органе нарушается.

В молодом возрасте организм имеет десятикратные запасы капилляров, поэтому проблем с сосудами можно не заметить. Но, в более старшем возрасте, когда запасы регенерации капиллярных сосудов иссякают, могут начать проявляться различные болезни. Например, у тех, кто регулярно употребляет пиво  - формируется «бычье» сердце, оно увеличивается в размерах, а стенки его истончаются. В итоге подобных изменений — аритмии и проблемы с артериальным давлением.

Существует только один способ избежания негативного влияния алкоголя на организм — отказ от него. Во всех остальных случаях это влияние будет присутствовать в качестве фактора риска, степень которого напрямую зависит от частоты и количества употребления спиртных напитков.