

## **Материалы для оформления работы в конкурсе инфографики**

Материалы подготовлены для использования участниками при оформлении конкурсной работы. Материалы необходимо изучить и отметить главную информацию, которая будет отражена в работе в виде инфографики.

### ***Тема: «Влияние алкоголя на организм человека. Тотальный захват»***

Употребляя алкоголь, люди часто недооценивают последствия воздействия этанола на отдельные органы и системы организма. К сожалению, осознавать всю тяжесть негативного воздействия начинают лишь тогда, когда болезнь уже начинает прогрессировать.

Практически все внутренние органы попадают под удар при употреблении алкогольной продукции.

#### Влияние алкоголя на мозг

Алкоголь затрудняет взаимодействие между головным мозгом и всем остальным телом. Это проявляется в виде замедленной речи, нарушениях координации и памяти, снижении способности ясно мыслить и принимать рациональные решения.

Не существует безопасного количества алкоголя для мозга, употребление отрицательно влияет почти на все его отделы. Чем больше алкоголя потребляется, тем меньше становится объем мозга потребителя.

Такое развитие событий отрицательно сказывается на мыслительной деятельности человека, подводя его постепенно к полной деградации личности.

#### Влияние алкоголя на почки

Заболевания почек и мочевыводящих путей развивающиеся у людей, употребляющих алкоголь, связаны с токсическим влиянием этанола. Мочевыделительная система выводит из организма токсические вещества. При этом нагрузка на почки значительно возрастает. Также сами токсины повреждают структуры ткани органа. В результате у человека начинают развиваться воспалительные процессы, начинают скапливаться жидкости и соли в организме с последующим повышением артериального давления, и появлением отеков. Выведение полезных микроэлементов, вызывает недостаток минералов в организме.

#### Влияние алкоголя на печень

Самым беззащитным органом перед алкогольным воздействием является печень. При поступлении этилового спирта в организм, печень начинает вырабатывать особый фермент, который занимается переработкой токсина. Клетки органа отмирают, а на их месте образуются рубцы. Постепенно печень

не может выполнять необходимые организму функции, поэтому в организме начинают накапливаться токсичные вещества. Самым распространенным заболеванием, которое становится последствием употребления спиртосодержащей продукции, является цирроз печени.

#### Влияние алкоголя на психику

Алкоголь вызывает нарушение координации движения и снижение контроля за поведением. В результате чего в состоянии алкогольного опьянения возрастает риск несчастного случая самого разного характера, при этом гибнут как лица в состоянии алкогольного опьянения, так и третьи лица, оказавшиеся в их окружении.

Употребление спиртных напитков приводит к формированию зависимости и появлению различных психических расстройств. Человек в состоянии опьянения теряет контроль над собой и неадекватно оценивает реальность. Ощущение угрозы может толкнуть его на непредсказуемые поступки. Эти состояния зачастую сопровождаются явлениями алкогольного психоза – галлюцинациями, бредом, что может привести к вспышкам агрессии, ревности или мании преследования, страхам, вплоть до суицида.

#### Влияние алкоголя на легкие

Негативное воздействие алкогольной продукции на легкие связаны с их выделительной функцией. Часть продуктов распада выводится именно через легкие человека, а это приводит к повреждениям легочной ткани и создает благоприятную среду для развития микробов. Ослабленному организму трудно противостоять различным легочным инфекциям. Туберкулез часто развивается на фоне хронического злоупотребления алкоголя.

#### Влияние алкоголя на сердце и сосудистую систему

Употребление алкогольной продукции повышает уровень жиров в крови, приводя к повышению артериального давления и развитию сердечной недостаточности. Кроме того этанол разрушает клетки сердечной мышцы и склеивает эритроциты в кровеносном русле. В ответ на такое пагубное действие алкоголя на систему кровообращения сосуды стремительно расширяются, а кровоток замедляется. Со временем кровь превращается в творожистую массу, а сгустки слипшихся эритроцитов, циркулируя по всему кровотоку, закупоривают сосуды. Образовавшиеся тромбы препятствуют доступу к сердцу питательных веществ и кислорода. Постепенно сердечная ткань отмирает и на ней появляются рубцы. Мышца утрачивает природную эластичность, постоянно работая на пределе своих возможностей. Все это приводит к инфаркту миокарда.

#### Влияние алкоголя на опорно-двигательную систему

Употребление алкоголя ведет к нарушению обмена веществ в организме. Составляющие позвоночника (хрящи, суставы, межпозвоночные диски) испытывают дефицит кислорода и питательных веществ, в результате чего

наблюдается ослабление позвонков и снижение устойчивости к нагрузкам и ведет к развитию многих заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом.

Алкогольная продукция вымывает из их тканей кальций, что делает их более ломкими и хрупкими.

#### Влияние алкоголя на желудок

Этилового спирт повреждает ткани пищеварительного тракта, из-за чего начинаются проблемы с пищеварением, всасыванием питательных веществ и витаминов.

Чрезмерное употребление алкоголя влияет на активность пищеварительных ферментов и функцию поджелудочной железы. Из-за этого у людей может развиваться хронический панкреатит — серьезное воспалительное заболевание поджелудочной железы, которое может привести к развитию опухолей и даже к смерти.

#### Влияние алкоголя на кожу

Обезвоживание организма по причине употребления алкоголя приводит к раннему старению кожи, появлению преждевременных морщин. Регулярное отравление организма токсинами активизирует процесс старения и делают кожу более чувствительной к влиянию внешних агрессивных факторов. Спиртное также истощает запасы витамина А, отвечающего за обновление покровов, выработку коллагена. В алкогольной продукции содержится соль, сахар. Они усиливают выработку кожного сала, поэтому красота страдает из-за появления воспалений, закупоривания пор, образования сыпи. Нельзя забывать и о содержании дрожжей, которые тоже влияют на кожные покровы не лучшим образом.

#### Влияние алкоголя на иммунитет

В результате употребления алкоголя происходит подавление иммунной системы, ее защитные функции снижаются, а человек становится более уязвимым к патогенному воздействию различных микроорганизмов, в том числе и вирусов. Именно ослабленный иммунитет становится причиной развития различных инфекционных заболеваний. Этанол уничтожает клетки организма, которые подавляют злокачественные клетки и вирусы.

#### Влияние алкоголя на мышечные ткани

Алкоголь существенно тормозит рост мышц. В результате употребления алкоголя возникает дефицит витамина А, С, практически всех витаминов группы В, кальция, цинка и фосфатов. А они играют важную роль в построении мышц и синтезе гормона роста.

Значительная часть алкогольной продукции сама по себе является очень калорийной, а учитывая тот факт, что этанол вмешивается и нарушает процесс расщепления жиров, то организму становится все сложнее наращивать мышечную массу.

Не стоит также забывать, что причиной усиленного жиросложения является усиление аппетита под влиянием алкогольных напитков.

#### Влияние алкоголя на подростка

Молодой организм еще растет и развивается. Воздействие спирта на растущий организм наиболее опасно. Содержащийся в алкоголе этанол наносит непоправимый удар по несформировавшемуся мозгу подростка, по его нервной и сердечно – сосудистой системам. Именно формирующаяся психика и нервная система могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов алкогольной продукции.

Негативное влияние алкоголя на организм подростка не позволит сформироваться полноценной личности. У пьющих подростков страдает психика и умственная деятельность, что быстро приводит к деградации.

#### Влияние алкоголя на женский организм

Алкоголь оказывает влияние на гормональный фон, которому подчинены все процессы в женском организме. Выделяющиеся в результате употребления алкоголя токсины поражают надпочечники, что приводит к выработке мужских гормонов.

Каждая доза алкоголя снижает шанс зачать и выносить здорового ребенка. При наступлении беременности имеется риск осложнений как в процессе вынашивания плода, так и во время родов.

#### Влияние алкоголя на плод во время беременности

Беременность женщины, употребляющей алкоголь, часто заканчивается развитием плода с патологиями. Спирт может оказать на ребенка следующее отрицательное влияние:

- Развитие алкогольной зависимости у плода;
- Патологии в строении черепа и челюстно-лицевой области;
- Недоразвитость органов дыхательной системы;
- Дефицит массы тела;
- Психические расстройства;
- Задержка внутриутробного развития.

Помните, что безопасных доз алкоголя не существует!

Алкоголь негативно влияет на все системы органов и, в конечном итоге, ведет к уменьшению продолжительности жизни. Трезвая жизнь — долгая жизнь!