

## **Влияние алкоголя на организм человека**

Даже самые малые дозы табака и спиртного употребленного вместе негативно влияют на весь организм в целом. А сочетание этих двух мощных факторов риска вместе приводит к еще более интенсивному и длительному поражению всех органов. Поэтому важно понимать, что совместное влияние алкоголя и курения, гораздо мощнее, чем в отдельности.

### **Влияние на легкие**

Алкоголь очень быстро попадает в кровь, и таким образом добирается до легких, раздражая слизистые оболочки дыхательного аппарата человека и разрушая легочную ткань. Естественно, что такие повреждения ухудшают работу легких, а также снижают иммунитет. Ослабленные легкие становятся подверженными развитию туберкулёза и астмы.

Сигаретные смолы, содержащие массу вредоносных веществ, оказываются в легких вместе с дымом. Каждый выдох курящего человека образует осадок на тканях легких, а также на ресничках бронхиального дерева. Этот застывший осадок провоцирует раковые заболевания. Со временем значительно снижается работоспособность легких и ослабляется иммунитет. В результате курильщики зачастую страдают хроническим бронхитом, эмфиземой легких и пневмосклерозом.

### **Влияние на кровеносные сосуды и сердце**

После употребления алкогольных напитков нагрузка на сердце увеличивается в разы, поэтому учащается сердцебиение, нарушается нормальное кровообращение и повышается давление. Все это приводит к разрушению мелких кровеносных сосудов. Регулярное употребление спиртного приводит к тому, что человек уже в 35-40 лет испытывает первые признаки гипертонии, перебои в работе сердца или неприятные покалывания. Под воздействием алкоголя сердце слабеет, обрастает жиром, и ему становится все сложнее перегонять кровь. В итоге даже молодой человек может получить инфаркт или инсульт.

Никотин, оказывая воздействие на железы внутренней секреции, провоцирует учащенные спазмы сосудов и повышение кровяного давления. В результате сердце вынуждено работать в усиленном режиме. Частыми спутниками курильщиков становятся коронарная недостаточность, гипертония, инфаркты. Курение может вызвать не только инсульт, но и паралич конечностей из-за постоянной нагрузки на сердце и сосуды.

### **Влияние на работу головного мозга**

Попадая в кровь, компоненты алкоголя склеивают эритроциты. Эти кровяные сгустки с легкостью закупоривают кровеносные сосуды мозга. Клетки головного мозга не получают необходимый объем кислорода и погибают. В

результате разрушается кора головного мозга, нарушается нормальная мозговая деятельность. Также вследствие злоупотребления алкоголем образуются тромбы, и растет риск инсульта.

Из-за того, что никотин сужает мозговые сосуды, приток крови к тканям мозга уменьшается (возникает гипоксия). В результате курильщики страдают от частых головных болей, а также ослабления памяти.

### **Влияние алкоголя на репродуктивные функции и половые органы**

Вызванная алкоголем гипоксия заставляет страдать от нехватки кислорода и половые органы. Особенно тяжело это сказывается на мужской эрекции: то она слабеет, то наступает не вовремя, а то и вовсе не происходит. Попадая с кровью в семенники, спиртное наносит им непоправимый вред. Они уменьшаются в размерах и снижают выработку спермы, что негативно влияет на половое влечение. У женщин алкоголь зачастую является главным инициатором бесплодия и выкидышей.

Во время получаемого никотинового удовольствия в кровь поступает оксид углерода, препятствующий распространению кислорода по организму, поэтому клетки страдают от нарушения кровообращения и той же гипоксии. Со стороны репродуктивных функций это вызывает бесплодие и импотенцию.

У мужчин нарушается выработка спермы, а сперматозоиды теряют способность оплодотворять яйцеклетки. У курящих женщин с каждой затяжкой растет вероятность аномалий в яичниковых циклах, а также развития нежизнеспособных яйцеклеток.

### **Влияние на зрение**

Алкоголь вызывает повышение кровяного давления и сокращения кровеносных сосудов и в системе зрения. В результате хрупкие мелкие сосуды лопаются и образуются микроскопические кровоизлияния. Это проявляется в покраснении глазного белка и кожи вокруг глаз.

При этом болят глаза, иногда ощущается зуд или резь. Интоксикация даже небольшим количеством этилового спирта вызывает гипоксию тканей зрительного аппарата и, как следствие, неоправданное напряжение глазных мышц. В случае злоупотребления алкоголем регулярное перенапряжение приводит к атрофированию мышц и нарушению зрения.

Глаза курильщиков постоянно находятся в разной степени воспаления. Ведь в составе сигаретного дыма присутствует аммиак, который при контакте со слезой превращается в нашатырный спирт, раздражающий поверхность глаза. Жгущее ощущение в глазах свидетельствует о наличии воспалительного процесса.

Запомните навсегда, что влияние алкоголя и курения на организм человека в разы пагубнее, чем при употреблении по отдельности!