

Szkodliwy wpływ alkoholu na zdrowie człowieka

Alkohol etylowy. Obojętnie, po jaki trunek sięgamy: wino, piwo czy coś mocniejszego, każdy bez wyjątku jest właśnie tym związkiem.

O ile pity z umiarem, w małych ilościach nie powinien wyrządzić nam krzywdy, to spożywany w nadmiernych ilościach może być zgubny dla naszego zdrowia – oddziałuje źle na niemal każdy układ w naszym organizmie, a także na naszą psychikę.

- Przy regularnym picciu alkoholu narażamy nasz organizm na osłabienie układu odpornościowego. U osób nadużywających trunków gorzej leczą się różnego typu infekcje.
- Skutkiem picia alkoholu jest niedobór witaminy B, który powoduje patologiczne (nieodwracalne) zmiany w układzie nerwowym. Przy zatruciu alkoholowym pojawiają się zaburzenia w chodzeniu u koordynacji ruchowej.
- Pijąc alkohol, tracimy tzw. pierwiastki śladowe, m.in. wanad, krzem, magnez, narażamy się na niedobór witamin, bez których jak wiadomo organizm nie funkcjonuje prawidłowo.
- Bardzo narażona na wpływ alkoholu jest wątroba, w której jest metabolizowany, to jest rozkładany. Przy nadmiernej ilości alkoholu dochodzi do odkładania się tłuszczu w jej komórkach, wątroba puchnie i dochodzi do ostrego zapalenia. Dalsze nadużywanie trunków może prowadzić do marskości wątroby – zwłóknienia tego narządu i jego fragmentacji. To z kolei powoduje niewydolność wątroby, nadciśnienie w żyłę wrotnej, które jest przyczyną powstawania i pęknięcia żyłaków w przełyku.
- Nadmiar alkoholu źle wpływa na funkcjonowaniu żołądka i trzustki, która odpowiedzialna jest za produkowanie substancji niezbędnych do trawienia, w tym insuliny. Bez tych substancji organizm nie jest zdolny do przyswajania węglowodanów. Alkohol pobudza także żołądek do wydzielania kwasu solnego, a to może być przyczyną choroby wrzodowej.
- Skutkiem działania alkoholu na przewód pokarmowy i wątrobę są zmiany skórne, zwłaszcza zmiany naczyniowe i przebarwienia na twarzy, zapalenie spojówek, obrzęki twarzy.
- Nie bez wpływu pozostaje układ sercowo-naczyniowy. Tutaj jesteśmy narażeni na arytmie, udary mózgu, nadciśnienie.
- U osób nadużywające alkoholu spotyka się często przewlekłe zapalenia błony śluzowej tchawicy i oskrzeli, które prowadzą do zwiększonego ryzyka zachorowań układu oddechowego.
- Częste spożywanie alkoholu powoduje większe ryzyko wystąpienia nowotworów, zwłaszcza gardła, wątroby, krtani, przełyku, tchawicy.
- Po alkohol bezwzględnie nie powinny sięgać kobiety w ciąży. Kobiety, które pomimo swojego stanu nie rezygnują z picia alkoholu narażone są na poronienia i przedwczesne porody. Dziecko w łonie matki narażone na wpływ alkoholowy może urodzić się z tzw. **alkoholowym zespołem płodowym**, który bardzo poważnie wpływa na zdrowie i rozwój dziecka. U dzieci, których matki w ciąży poły alkohol bardzo często występują opóźnienia rozwojowe czy upośledzenia umysłowe.

Alkohol w małych ilościach nie powinien stanowić zagrożenia, ale pity w nadmiarze niszczy komórki nerwowe w korze mózgowej, uszkadza naczynia krwionośne i przewód pokarmowy. Bardzo narażone na zły wpływ alkoholu są wątroba i serce.

Pamiętaj, że w nadmiarze alkohol działa jak trucizna i może stanowić poważne zagrożenie.