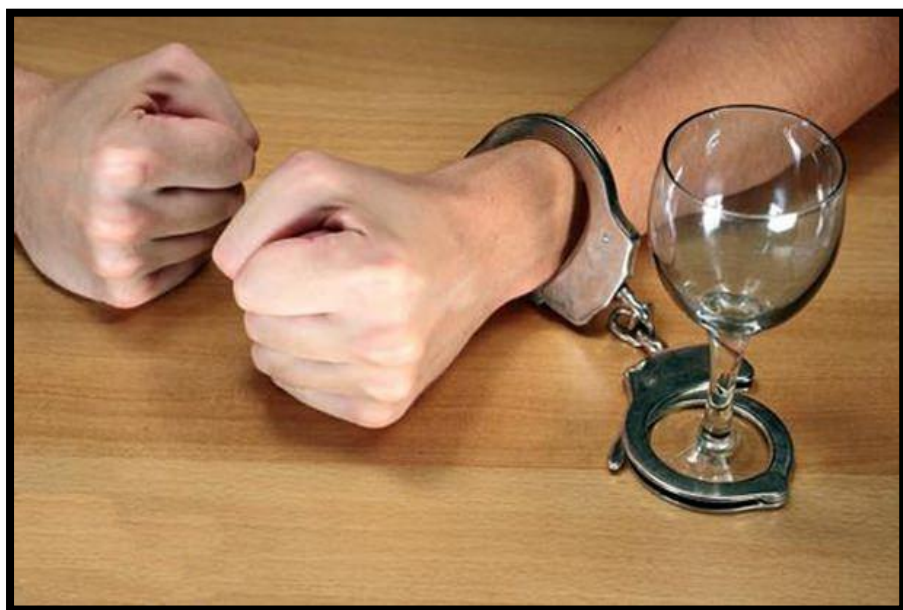


2016 г., г. Нерюнгри

Профком первичной профсоюзной организации
МБУ Нерюнгринской городской библиотеки



[АЛКОГОЛЬ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ]

Алкоголь присутствует в жизни практически каждого из нас. В большинстве своём, ни один важный праздник не обходится без спиртного, но количество потребления данного продукта у человека совершенно различное. Рассмотрим самые распространённые мифы об алкоголе:

Миф: Алкоголь полезен для здоровья!

Реальность:Алкоголь - страшный яд. Пожалуй, нет таких органов в нашем организме, на которые не влиял бы алкоголь. В первую очередь это касается нервной системы и психики, сердца, почек, а особенно – печени (вызывает страшное заболевание – цирроз).

Миф: пиво, сухое вино, шампанское менее вредны, чем крепкие напитки.

Реальность:Формула этилового спирта во всех алкогольных изделиях одна. «Замаскированность» алкоголя приводит к тому, что пиво, вино употребляют чаще и в больших количествах. Юношеский алкоголизм нередко начинается с пива, а женский – с вина. Во Франции цирроз печени занимает третье место в структуре смертности мужчин. Ежегодные потери от алкоголя там равны потерям от ядерного взрыва над Хиросимой.

Миф: Алкоголь снимает страх, нервозность!

Реальность: Это кратковременный эффект. Лица, употребляющие алкоголь для снятия страха, нервозности постепенно становятся постоянно нервными, тревожными, неуверенными в себе.

Миф: Красное вино хорошо очищает сосуды!

Реальность:Исследования показывают, что в красном вине содержатся антиоксиданты, которые можно получить из другой пищи, например, из винограда. Поэтому нет необходимости обязательно пить красное вино. Оно не件лезно для сердца, а при употреблении более стакана в день нанесёт существенный вред здоровью.



Миф: алкоголь лечит от простуды!

Реальность: На самом деле: при простудных заболеваниях, особенно гриппе, больше страдает головной мозг. Дополнительный удар по мозгу алкоголем ухудшает состояние больного

Миф: спиртное и баня лечат многие болезни.

Реальность: при высоких температурах повышается нагрузка на сердце. Прием алкоголя при температуре может привести к острой сердечной недостаточности, отеку мозга, легких. В медицине известно немало случаев, когда любителям совмещать баню и спиртное пришлось заплатить за это жизнью.



Миф: Крепкие спиртные напитки согревают в холода!

Реальность: Доказано, что это совсем не так. Чашка горячего бульона гораздо полезнее. А алкоголь, вызывая кратковременное расширение сосудов, затем способствует их спазму.

Миф: Алкоголь помогает улучшить отношения со сверстниками!

Реальность: Употребление алкоголя приводит к ухудшению взаимоотношений, поскольку в алкогольном общении нередко возникают ссоры, драки, взаимные подозрения

Миф: Употребление алкоголя не сказывается на внешности!

Реальность: Неправда. Злоупотребление алкоголем вызывает обезвоживание и преждевременное старение кожи, волос, ногтей. Приводит к расширению кровеносных сосудов кожи, вызывая ее покраснение. Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет.

Миф: Плацента защищает плод от действия алкоголя!

Реальность: Нет!!! Алкоголь - страшнейший яд для еще не родившегося ребенка. Важно отметить, что употребление алкоголя во время беременности часто приводит к врожденным уродствам, а ребенок, как правило, рождается уже запрограммированным алкоголиком.

Миф: Употребление алкоголя - личное дело человека. Где и сколько он употребляет, никого не касается!

Реальность: Употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, на работе, в общественных местах. Так как значительное число преступлений, убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Миф: Алкоголь не добавляет лишних килограммов!

Реальность: Даже если вы днем тренировались до изнеможения, а вечером выпили баночку пива или бокал вина, то все ваши усилия пропадут даром. Ведь алкоголь замедляет метаболизм и заставляет есть поздно вечером. В алкоголе содержатся калории, которые ближе к жирам, чем к углеводам и белкам. Спиртные напитки заставляют организм накапливать калории, так как тело не воспринимает их как топливо и не выводит из организма.

Миф: лечиться от алкоголизма возможно лишь на начальной стадии алкоголизма, когда человек уже спился, ему не излечиться от алкоголизма, и он обречен!

Реальность: человеку, страдающему от алкоголизма, возможно, помочь на любой стадии алкоголизма. Часто, при большом алкогольном опыте лечение даже эффективнее – потери и проблемы в результате употребления убеждают пациента придерживаться трезвости. При такой ситуации дела человека, отказавшегося от употребления спиртного ОЧЕНЬ быстро поправляются.

Миф: пьянство – извечная русская традиция!

Реальность: На самом деле: в старину на Руси пили лишь меды и квасы. В средневековье брагу варили лишь по великим праздникам. Спаивание народа началось при Иване Грозном. Но еще при Петре 1 самым крепким изделием была водка 16 градусов. С появлением промышленного производства водки (19 век) появился алкоголизм.

Мнения о безвредности алкоголя недостоверны и исходят от людей неопытных и неосведомленных или от тех, кто оправдывает свое злоупотребление алкоголем.

