

10 міфів про алкоголь

ДУ «Херсонський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»

Херсонський районний відділ



Алкоголізм — захворювання, що викликається систематичним вживанням алкогольних напоїв, що характеризується патологічним потягом до них, призводить до психічних і фізичних розладів та порушує соціальні стосунки особи, яка страждає цим захворюванням.

Міф 1. *З допомогою алкоголю можна швидко зігрітися.*

Алкогольні напої часто називають міцними. Люди впевнені в тому, що спирт має зігріваючий ефект. І для замерзлої людини ковток чогось міцного — найкращі ліки.

У подібному твердженні міститься лише маленька частинка істини. Справа в тому, що при охолодженні допомагають приблизно 50 грамів горілки або коньяку. Вони розширюють судини і нормалізують кровопостачання внутрішніх органів. Наступні ж дози алкоголю підсилюють кровообіг в шкірі. Вона червоніє, з'являється приємне відчуття тепла. Але воно дуже оманливе — адже в цьому випадку посилюється тепловіддача, і організм починає охолоджуватись ще швидше. Так що зігріваючий ефект спиртних напоїв дуже перебільшений.



Міф 2. Алкоголь посилює апетит.



Спиртне справді збуджує апетит. Але появу легкого почуття голоду провокують тільки міцні напої, та й то лише малі їх кількості. Мова йде про 20-25 грамів горілки. Вона впливає на центр насичення і активує його. Весь цей процес займає 15-20 хвилин, не менше. Тому пити «для апетиту» прямо перед їжею в корені неправильно. Адже за лічені секунди голод не з'явиться: на це потрібен більш тривалий час. До того ж алкоголь перед їжею — теж не вихід із положення. Спиртне буде агресивно вести себе по відношенню до слизової оболонки голодного шлунка. Він буде страждати і від соляної кислоти, вироблення якої теж буде посилюватися. В результаті можливий розвиток гастриту. Чи не занадто висока ціна за те, щоб з апетитом поїсти?

Міф 3. Алкоголь знімає стрес.

Часто втомлені люди намагаються підняти собі настрій за допомогою алкоголю. Але в більшості випадків це робиться неправильно. Адже випивати треба зовсім небагато — 20-30 мл горілки чи коньяку або 40 мл вина чи мартіні. Такі невеликі дози знімають внутрішнє напруження і допомагають розслабитися. Що, взагалі-то, відповідає поняттю «зняти стрес». На жаль, частіше за все для цієї мети використовуються набагато більш вагомі обсяги спиртного. І тут сценарій може розвиватися за двома шляхами. Перший — посилюється втома, знижується настрій, з'являється своєрідна депресія, яка тільки підсилює почуття внутрішнього стомлення. Другий — це алкогольна ейфорія, що теж неминуче закінчується депресією. Ні в тому, ні в іншому випадку про звільнення від стресу говорити не доводиться. Так що якщо вже позбуватися від цієї напасти за допомогою алкоголю, то робити це треба з розумом.



Міф 4. Алкоголь знижує артеріальний тиск.



Багато гіпертоніків думають, що знизити тиск можна за допомогою алкоголю. Він, мовляв, розширює судини... У цьому твердженні є частка істини — невеликі дози спиртних напоїв дійсно послаблюють тонус судинної стінки. Але поряд з цим вони посилюють частоту серцебиття. А артеріальний тиск безпосередньо залежить від об'єму крові, що «виштовхується» у кров'яне русло. Чим цей обсяг більший, тим тиск вищий. Тому алкоголь ні в якому разі не можна вважати ліками від гіпертонії. Ситуація ускладнюється ще й тим, що багато спиртних напоїв містять біологічно активні речовини. Ці сполуки самі по собі можуть впливати на артеріальний тиск, причому в більшості випадків несприятливо.

Міф 5. Алкоголь — ліки від застуди.

Багато лікуються від застуди горілкою — з яблуками, з медом, з чим-небудь ще. Вважається, що такі ліки і температуру знижують, і нежить зупиняють, і біль у горлі зменшують. Звідки взялося таке повір'я — ніхто не знає. Однак багато хто чомусь впевнений, що це стародавній рецепт і що всі наші предки лікувалися подібним чином. Малоімовірно, що слов'яни боролися з застудою за допомогою горілки. Важливо інше — сучасна медицина такого способу не визнає. По-перше, імунітет «вогняна вода» жодним чином не покращує. По-друге, спирт далеко не кращим чином позначається на запалення горла. Воно починає боліти після «лікування» ще більше. Так що вірити в цілющу силу горілки не треба. А ось невелика кількість підігрітого червоного вина випити можна. Воно, принаймні, має здатність стимулювати імунну систему організму.



Міф 6. Пиво — це не алкоголь.

Зараз багато хто думає, що раз пиво є слабоалкогольним напоєм, то воно не завдає здоров'ю ніякої шкоди. Це катастрофічна омана. У пиві справді не дуже багато спирту. Але це зовсім не означає, що цей напій є безпечним. Він теж є алкогольним, а отже, викликає звикання.

Недарма останнім часом все частіше і частіше медики говорять про так званій пивний алкоголізм. Крім того, хмільний напій дуже погано впливає на печінку і серце. Ці органи зазнають переродження і починають погано функціонувати. Враховуючи все це, у жодному разі не можна ставитися до пива як до лимонаду. Не можна поглинати його щодня літрами. Таке бездумне споживання дуже швидко позначиться на здоров'ї.



Міф 7. Алкоголь не калорійний.



Багато жінок підраховують всі спожиті калорії. А випитих калорії не враховують. Між тим алкоголь має дуже високу енергетичної цінність, причому чим міцніше напій, тим ця цінність більше. Найбільш високий цей показник у горілки. Остання поживними властивостями не володіє, калорії привносять тільки за рахунок спирту. Саме тому від них дуже важко позбутися. Трохи по-іншому з вином. Енергетична цінність цього напою частково зумовлена вуглеводами, які легко розщеплюються і легко згорають. Тому вино не так згубно позначається на зовнішності. І тим не менше будь-який алкоголь дуже калорійний. Це правило не знає винятків, тому перш, ніж випити, треба подумати не тільки про своє здоров'я, але й про фігуру.

Міф 8. Якісний алкоголь не шкодить.

Будь-який алкоголь має на організм токсичну дію. Це зумовлено тим, що один із продуктів розпаду етилового спирту - оцтовий альдегід, якийі творить в організмі різні неподобства. Але неякісне спиртне впливає на організм ще гірше. Адже дешеві міцні напої не проходять належного очищення, вони містять сивушні масла, які у багато разів посилюють токсичну дію алкоголю. Те ж саме можна сказати і про напої домашнього виробництва. І начебто вода хороша використовувалася, і екологічно чисті фрукти або ягоди, а все одно напій виходить набагато більш шкідливим, ніж аналогічний магазинний. А все тому, що в домашніх умовах спирт очистити дуже важко. Звичайно ж, перевагу треба віддавати відомим і дорогим маркам, але не треба думати, що вони не позначаться на здоров'ї.



Міф 9. Алкоголь підвищує працездатність.



Багато хто впевнені, що під впливом алкоголю працюється легше, ніж зазвичай. Мова йде не про середній і тим більше не про важкий ступені сп'яніння, коли притупляються всі реакції та почуття. Мається на увазі легкий ступінь, при якому активізуються розумові процеси. Але таке відчуття абсолютно суб'єктивне, і це було нещодавно доведено австралійськими вченими. За допомогою дослідів вони прийшли до цікавих висновків. Виявляється, у ледь сп'янілих людей швидкість розумових і рухових реакцій дійсно може зростати. Але реакції ці часто бувають помилковими. До того ж навіть невеликі дози алкоголю викликають зниження концентрації уваги і погіршення якості розумової діяльності. Таким чином, трудитися «під градусом» собі дорожче. Може бути, і робота буде виконана швидше, але в ній неодмінно з'являться різного роду помилки.

Міф 10. *Треба не запивати, а закушувати.*

Більшість із нас впевнені, що міцні напої треба неодмінно закушувати. А запивати їх ні в якому разі не можна. Але й це твердження не зовсім правильно. Тут треба уточнити, які саме закуски маються на увазі — гарячі або холодні. Останні погано нейтралізують спирт, він досить швидко всмоктується в кров. Теж саме відбувається, коли людина запиває алкоголь. Так що в цьому сенсі соки, компоти, морси можна поставити на один щабель з фруктами й овочевими салатами. Зовсім по-іншому з гарячими і жирними стравами, наприклад супами або рагу. Ті пригнічують всмоктування етанолу, зменшують вираженість сп'яніння і тому вважаються найкращими закусками. З ними не зрівняється жодний «запивон».



**АЛКОГОЛЬ ВБИВАЄ
УКРАЇНСЬКУ НАЦІЮ!**



НЕ ПИЙ!

ТИ ПОТРІБЕН СВОЄМУ НАРОДУ!

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) алкоголь вбиває 2,5 млн людей щорічно. На жаль, у нашій країні від такої шкідливої та соціально небезпечної наркотичної звички, як алкоголізм, щорічно помирає все більше громадян України. Основним фактором такої великої смертності являється високий рівень споживання алкоголю.

