**Влияние алкоголя на женский и детский организм.**

 Алкоголь, отрицательно сказываясь на здоровье женщины, нарушает нормальное функционирование ее репродуктивной системы. Кроме того, злоупотребление алкоголем, разрушая организм женщины, истощает ее нервную и эндокринную систему. Женщины, злоупотребляющие алкоголем, нередко ведут беспорядочную половую жизнь, что неизбежно сопровождается воспалительными заболеваниями половых органов. 60% от всех случаев заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, происходят в состоянии алкогольного опьянения.

У многих женщин существуют мифы по поводу употребления алкоголя во время беременности.

Миф №1: Красное вино способствует повышению гемоглобина, поэтому во время беременности его можно употреблять.

Правда: Содержание этилового спирта в вине так же опасно для плода.

Миф №2: Пиво не опасно для здоровья будущего ребенка, так как содержит минимальное количество спирта.

Правда: Употребление даже слабоалкогольных напитков повышает риск развития различных патологий у новорожденного.

Миф №3: Безалкогольное пиво безвредно для будущего малыша. Правда: Во-первых, из-за процессов брожения, минимальное содержание спирта (0,5-1,5%) в этом напитке все же есть. Во-вторых, чтобы добиться вкусовых качеств «алкогольного» пива, производители добавляют в состав большое количество консервантов и искусственных добавок, которые могут навредить ребенку.

 Состояние опьянения в момент зачатия может крайне отрицательно сказаться на здоровье будущего ребенка, так как алкоголь опасен не только для созревающих половых клеток, но может сыграть свою роковую роль и в момент оплодотворения вполне полноценных (нормальных) половых клеток. Причем сила повреждающего воздействия алкоголя в момент зачатия непредсказуема: могут быть как легкие нарушения, так и тяжелые органические поражения различных органов и тканей будущего ребенка.

 Период от момента зачатия до 3 месяцев беременности врачи называют критическим в развитии плода, так как в это время происходит интенсивная закладка органов и формирование тканей. Употребление алкоголя может привести к негативному воздействию на плод, причем повреждение будет тем сильнее, чем на более раннем этапе критического периода воздействовал алкоголь.

 В медицинской литературе появился специальный термин, обозначающий комплекс пороков у детей, вызванных повреждающим воздействием алкоголя в период внутриутробного развития – ФАС (фетальный алкогольный синдром). Для детей с этим синдромом характерны нарушение функции центральной нервной системы, врожденные аномалии развития сердца, низкая масса тела при рождении, отставание ребенка в росте и развитии. У детей с фетальным алкогольным синдромом характерные черты лица: маленькая голова, в особенности лицо, узкие глаза, специфическая складка век, тонкая верхняя губа.

 Употребление спиртных напитков опасно для ребенка на всем протяжении беременности, так как алкоголь легко проникает от матери через плаценту по кровеносным сосудам, питающим плод. Воздействие алкоголя на плод в последующие месяцы беременности приводит к недоношенности, снижению массы тела рожденных детей, мертворождению и внезапной смерти новорожденного.

 Кормящая мать должна помнить, что алкоголь оказывает крайне вредное воздействие на организм грудного младенца и в первую очередь на его нервную систему. Даже ничтожные дозы алкоголя, попадающие с молоком матери в организм ребенка, могут вызвать серьезные нарушения в деятельности центральной нервной системы, а в отдельных случаях даже иметь необратимые последствия. Ребенок под воздействием алкоголя становится беспокойным, плохо спит, у него могут наблюдаться судороги, а в последующем и отставание в психическом развитии. Если же кормящая мать страдает хроническим алкоголизмом, и в организм младенца регулярно попадает алкоголь, то, помимо вышеупомянутых осложнений, у ребенка может возникнуть «синдром алкогольной зависимости грудного возраста».

Разрушитель растущего организма.

 Ученые всего мира на протяжении почти сорока лет все громче и тревожнее заявляют об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение – детей, подростков, молодежь. Речь идет о все возрастающем размахе потребления спиртных напитков несовершеннолетними. В 60% случаев подростки начинают употреблять алкоголь под влиянием пьющих родителей или других членов семьи, а в 40% - дети приобщаются к алкоголю из-за того, что им нечем заняться. Алкоголь помогает им начать общаться друг с другом, они так считают. Современные исследования позволяют обоснованно утверждать, что в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поражались бы алкоголем. Попав в организм, он достаточно медленно (со скоростью 0,1 г на 1 кг массы тела в час) расщепляется в печени. И только 10 % от общего количества принятого алкоголя выводится из организма в неизменном виде. Оставшийся алкоголь циркулирует вместе с кровью по всему организму, пока не расщепится весь. Высокая проницаемость «молодых» тканей и их насыщенность водой позволяет алкоголю быстро распространяться по растущему организму. Токсическое воздействие алкоголя прежде всего сказывается на деятельности нервной системы. Если содержание алкоголя в крови принять за 1 (единицу), то в печени оно будет равно 1,45 единиц, а в головном мозге – 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга, происходит их расширение, увеличение проницаемости, что может привести к кровоизлиянию в ткань мозга. В подростковом возрасте мозговая ткань беднее фосфором, богаче водой, находится в стадии структурного и функционального совершенствования, поэтому алкоголь особенно опасен для нее. Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий, но и утрачиваются уже имеющиеся способности. Подросток, что называется «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.

 Второй «мишенью» алкоголя является печень, так как здесь под действием ферментов происходит его расщепление. Если скорость поступления алкоголя в клетки печени выше скорости его распада, то происходит накопление алкоголя, ведущее к поражению клеток печени. Алкоголь нарушает структуру клеток печени, приводя к их перерождению. При систематических употреблениях спиртных напитков изменения в клетках печени приводят к омертвлению печеночной ткани – развивается цирроз печени, весьма грозное заболевание, почти всегда сопровождающее хронический алкоголизм. Действие алкоголя на печень подростка еще более разрушительно, так как этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования. Поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеводного обмена, синтеза витаминов и ферментов. Спиртные напитки, можно сказать, «разъедают» слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения и, в конечном счете, неблагоприятно сказывается на росте и развитии подростка.

 Таким образом, алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, например при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы. Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкогольной зависимости.

 **Откажитесь от употребления любого алкоголя!**

 **Это положительно скажется на вашем самочувствии, работоспособности и позволит вам сохранить здоровье на долгие годы!**