

# СПЕЦИФІКА НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

*Глухова П. І., студ. (група ХД-81, ХТФ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

**Анотація.** У статті розглянуто питання впливу алкоголю на людину та її організм, досліджено наслідки дії алкоголю. Також розглянуто фактори, що впливають на формування алкогольної залежності.

Ключові слова: алкоголь, вплив, організм людини, наслідки.

**Abstract.** The article considers the impact of alcohol on humans and their bodies, examines the effects of alcohol. Factors influencing the formation of dependence are also considered.

**Keywords:** alcohol, influence, human body, consequences.

**Вступ.** Алкоголізм – це захворювання, що характеризується систематичним вживанням спиртних напоїв, що, в свою чергу, істотно впливає на працездатність людини та її здоров'я. Для багатьох народів світу вживання алкоголю – є невід'ємною складовою культури або ж повсякденного життя. Ключову роль тут відіграє кількість і частота вживання. Надмірне вживання викликає звикання і залежність на біологічному рівні. Це призводить до небезпечних наслідків, які впливають на психологічне і фізичне здоров'я. Алкоголізм призводить до проблем та руйнування стосунків у сім'ї. Підступність цього явища полягає у його непомітній появі, нерідко на фоні звичайного соціального життя, робить його ще небезпечнішим.

**Мета статті** – вивчення впливу вживання алкогольних напоїв на здоров'я людини та пошук методів запобігання поширенню даного явища.

**Аналіз стану питання.** Щороку, через алкоголізм помирає близько 40 тисяч осіб, і це лише на території України. Це приблизно 8 тисяч отруєнь, ще стільки ж кардіопатій, а також слід врахувати інші захворювання і нещасні випадки, що напряду чи опосередковано пов'язані із вживанням алкоголю. Варто зазначити, що внаслідок надмірного вживання алкоголю фіксується збільшення випадків дитячої патології новонароджених.

**Методики, матеріали і результати досліджень.** Варто розібратися, у яких випадках вживання алкоголю, час від часу, переростає у стійку залежність. Для більшості чоловіків – це більше 4 напоїв на день або 14 -15 на тиждень. Для жінок – це вживання більше 3 напоїв на день або 7-8 на тиждень [1]. Занадто велика концентрація алкоголю в організмі може здійснювати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Надмірне його вживання ушкоджує печінку – орган, що відповідає за переробку та розщеплення алкоголю. Печінка має здатність регенерувати та відновлювати свої клітини, але тривале зловживання завдає їй серйозної шкоди, симптомами та проявами якої, можуть виступати:

- втрата ваги;
- втрата апетиту;

- пожовтіння очей;
- сплутаність свідомості;
- сонливість та блювота кров'ю.

Також алкогольні напої можуть руйнувати клітини печінки і призвести до утворення рубців. Це може призвести до цирозу – печінка втрачає здатність функціонувати, причому, такий процес є незворотнім. Також алкоголь призводить до накопичення ліпідів у печінці, викликаючи, так звану, жирову хворобу печінки.

Неможливо не сказати й про вплив на мозок. При систематичному вживанні алкогольних напоїв відбувається наступне:

- уповільнюється час реакції;
- погіршується пам'ять;
- стає невиразною мова;
- змінюються режими сну;
- підвищується відчуття тривожності.

Ще один дуже важливий аспект, на який впливає алкоголь – це вагітність, а конкретніше – безпосередній вплив на плід [2]. Алкоголь може призвести до різних проблем розвитку плоду, зокрема, до його «алкогольного синдрому». За такого діагнозу плід:

- має менші розміри;
- має менший мозок з меншою кількістю нейронів;
- матиме довгострокові труднощі в навчанні та поведінці.

Британськими вченими було проведено масштабне дослідження, сутність якого полягала у моніторингу стану здоров'я понад 600 тисяч людей, що полюбляють алкоголь [3]. Підсумки досліджень продемонстрували, що між кількістю споживанням алкоголю і тривалістю життя є доволі тісний взаємозв'язок. Вчені переконані, що прийняття від 5 до 10 одиниць алкогольних напоїв (кожна одиниця приблизно дорівнює 7,9 г етилового спирту) на тиждень загрожує зниженню тривалості життєвого циклу людини майже на півріччя. Натомість, у випадку вживання більше 18 одиниць алкоголю на тиждень – може скоротити своє життя на 5 років.

Проаналізувавши вплив алкоголю на організм людини, складно не згадати й про фінансові витрати на його придбання. Стає зрозуміло, що така хвороба як алкоголізм, суттєво впливає на соціальну та економічну сферу життя, зменшуючи сімейний бюджет та погіршуючи якість життя [5]. В результаті:

- зростає кількість випадків насильства;
- зростає кількість злочинів, адже всім відомо, що у стані алкогольного сп'яніння у багатьох людей виникають безпідставні сплески агресії;
- підвищуються ризики нещасних випадків.

**Висновки.** Підсумовуючи все вищесказане, можна зазначити, що проблема алкогольної залежності дійсно існує і її наслідки є дуже відчутними для суспільства. Тому, потрібно розробляти профілактичні проекти для

підлітків у школах, впроваджувати семінари та різні засоби антиалкогольної агітації з метою попередження поширення даної соціальної хвороби [4]. Необхідно також вдосконалювати програми, спрямовані на лікування людей, які зіштовхнулися з залежністю. Окрім цього, не завадило б впровадження більш суворого контролю, як у сфері виготовлення алкоголю, так і в його продажі.

*Науковий керівник: Полукаров Ю. О., к.т.н., доц. (каф. ОППЦБ, КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

## Література

1. Slivinski, N. (2021, March 16). Health risks of alcohol: Problems caused by chronic heavy drinking. WebMD. Retrieved October 22, 2021, from <https://www.webmd.com/mental-health/addiction/addiction-heavy-drinking>.

2. BBC. Effects of alcohol on liver and brain function and on unborn babies – lifestyle and health - AQA synergy - GCSE combined science revision - AQA synergy – BBC bitesize. BBC News. Retrieved October 22, 2021, from <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zy2797h/revision/7>.

3. BBC. (2018, April 13). Вживання алкоголю щодня скорочує життя - вчені – BBC news україна. BBC News. Retrieved October 22, 2021, from <https://www.bbc.com/ukrainian/news-43749837.amp>.

4. Спіріна, Т. П., Тимошенко, Л. О. (2017). Профілактика вживання алкоголю у підлітковому середовищі. (№ 8(313), с. 295-301). Київ : Вісник Національного університету ім. Т. Г. Шевченка.

5. Лесік І. М., Цибулькіна А. С. Алкоголізм як соціальна проблема суспільства. Архітектура та мистецтвознавство. Київ, 2020. С. 127-131.