

# Науково обґрунтовані факти про незворотні наслідки вживання алкоголю на здоров'я

Зібрали науково обґрунтовані факти про незворотні наслідки вживання алкоголю на здоров'я. А ви вирішуйте самі, як краще провести вечір п'ятниці та вихідні

## Алкоголь не рятує від депресії

Тверезники та алкоголіки мають приблизно однакові шанси розвинути депресію – 70% та 80% відповідно. В той час, як люди, що п'ють келих вина щодня, мають найнижчі шанси. Але люди часто не п'ють вимушено: через хронічні хвороби чи брак грошей, тож можуть впасти в депресію не через нестачу етилового спирту в крові, а через свою життєву ситуацію та брак спілкування з друзями в шинку. Важливо розрізняти причини та наслідки. <https://is.gd/dsNJyq>, <https://is.gd/WP8b76>

## “Вміти пити” погано

Якщо ви п'єте, і не п'янішаєте, значить, ваші ферменти алкогольдегідрогенази вправно руйнують алкоголь. Тим часом людина продовжує “накидуватися”, бо не відчуває сп'яніння і гадає, що все під контролем. Але спирт в печінці стає оцтовим альдегідом – сполукою також токсичною для організму. І руйнувати його мають уже інші ферменти, які можуть діяти повільно. Краще “не вміти пити”, тобто мати малоефективні алкогольдегідрогенази і рано спинятися. <https://is.gd/s4jmYj>

## Безпечної дози алкоголю не існує

Як би ми не прагнули пити “помірковано”, алкоголь діє на кожен клітинний рівень тіла і їй шкодить. Алкоголь збільшує ризик деменції (<https://bit.ly/2H3UDgd>), раку підшлункової, стравоходу, печінки, прямої кишки, молочної залози. Люди, які надмірно

споживають алкоголь, мають вищі ризики серцево-судинних хвороб, гіпертензії та абдомінального ожиріння. <https://is.gd/NoDa0p>. Крім цього, алкоголь погіршує поглинання вітамінів кишківником. <https://is.gd/RaSVYb>

### **Алкоголь не подовжує життя**

Навпаки. Преса та блоги поширюють міф, начебто кава та алкоголь подовжують життя -- довгожителі п'ють і те, і те. <https://is.gd/07its7>. Але це викривлення та перекручування інформації. Ровесники століття з чаркою та філіжанкою просто мають хороші гени, та, ймовірно, інші бонуси буття. <https://is.gd/dNphwX>

### **Не поєднуйте каву та алкоголь**

Це офіційна заборона, на додачу до того, що алкоголь шкідливий. <https://is.gd/b43cyX>.

В разі похмілля кава допомагає не усім. <https://is.gd/duk7Ao>. З іншого боку, кофеїн допомагає подолати абстинентний синдром, тобто якщо людина пила і раптом вирішила зав'язати. <https://is.gd/I03k5L>. Крім цього, кава істотно знижує ризик раку печінки, особливо в людей, що перехворіли на гепатит С і зловживають алкоголем, але якщо вони вже не п'ють. <https://is.gd/TFcQ2o>

### **Мозок жінок та чоловіків реагує на алкоголь по-різному**

У жінок, що страждають на алкоголізм, в мозкові суттєві збільшені ділянки, що відповідають за задоволення та заохочення поведінки. А в чоловіків навпаки. При цьому алкоголь в чоловіків викликає вдвічі більший викид дофаміну (медіатору, що бере участь в заохоченні), ніж в жінок. Цим нині пояснюють більшу поширеність алкоголізму серед чоловіків. <https://is.gd/BvhQCh>

Також науковці вважають, що мозок жінок більш вразливий до пошкодження алкоголем. <https://is.gd/20uSW0>

## **Алкоголь погіршує здатність міркувати логічно та раціонально**

Часто при цьому активується ризикова сексуальна поведінка, тобто незахищений секс з випадковими партнерами. <https://is.gd/NoDa0p>. З іншого боку, падіння тиску через сильну інтоксикацію подекуди робить ерекцію неможливою, а алкоголізм вважають предиктором (точним передвісником) сексуальних негараздів. <https://is.gd/35Ddc7>. Пам'ятайте про це.

**Алкоголь змінює роботу генів, залучених в обмін холестерину, підтримання цілісності судин, нейропластичності, та рецепторів нейромедіаторів.**

<https://is.gd/UoIBCu>

<https://is.gd/nJJ0dP>

Ці зміни називаються епігенетичні, тобто поверх генів нанесли мітки, які змінили активність генів. Досить часто епігенетичні зміни тривалі і навіть можуть передаватися наступним поколінням. Алкоголізм призводить до того, що гени запускають різні процеси – мозок гірше контролює поведінку, рівень холестерину та запальний фон в тілі зростають. <https://is.gd/oXkzf5>. Часто це поєднується із накопиченням вісцерального жиру – універсального показника ранньої смертності, особливо в чоловіків. <https://is.gd/LWHBbr>

Втім, епігенетичні зміни і запалення внаслідок алкоголізму та вісцерального ожиріння можна частково спинити завдяки фізичним навантаженням та відмови від алкоголю. <https://is.gd/8DzbcC>.

І наостанок. Навіть якщо всі ці аргументи вас не навернули до шанування води, кави та чаю – ніколи не сідайте за кермо, якщо випили. Будь-яка кількість алкоголю в крові може вплинути на навички водіння та підвищує ризики потрапити в аварію. <https://goo.gl/v8ScEM>

**Джерело – Уляна Супрун**