

# ***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 званий 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 позначаються 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 й 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.

