

*„Alkohol potrafi rozwiązać wiele rzeczy: rodzinę, przyjaźń, czy małżeństwo.  
Nie rozwiązuje jedynie problemów”.*

## WPLYW ALKOHOLU NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

### Witajcie Kochani ☺

Wszyscy zapewne śledzicie informacje związane z pandemią oraz tym co nam wolno, a czego jeszcze nie. Wobec tego wiecie też, że wszelkie obostrzenia zaczynają łagodnieć, a co za tym idzie częściej możemy wychodzić z domów. To z kolei daje wiele różnych okazji do spotkania z kolejną używką, o której dzisiaj wspomnę, a jaką jest alkohol.

Chciałabym uświadomić Wam, jaki wpływ ma alkohol na organizm człowieka.



### Układ pokarmowy

Alkohol ma właściwości drażniące, stąd pieczenie przy połykaniu alkoholu. W żołądku alkohol pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Nadmierna ilość alkoholu znacznie pogarsza lub nawet całkowicie zatrzymuje procesy trawienia (stąd ludzie pijący często nie mają apetytu).

## **Nerki**

Alkohol zwiększa wydzielanie moczu, działając na część przysadki mózgowej. Blokują on hormon, który reguluje ilość produkowanego moczu, co sprawia że nerki wydzielają większe niż zazwyczaj ilości rozcieńczonego moczu.

## **Układ krążenia**

Pod wpływem alkoholu akcja serca i ciśnienie tętnicze ulegają istotnym zmianom. Alkohol zwiększa przepływ krwi przez naczynia na powierzchni skóry. Naczynia te rozszerzają się, powodując zaczerwienienie skóry i uczucie ciepła, jakie często towarzyszy picciu, chociaż w rzeczywistości wtedy właśnie następuje utrata ciepła przez organizm.

Czasami wypicie dużych ilości alkoholu pociąga za sobą poważne następstwa. Alkohol podnosi ciśnienie krwi, co z kolei prowadzi do zwiększenia ryzyka zawału serca. Dlatego też po okresach nadużywania alkoholu nasila się ryzyko nagłej i nieoczekiwanej śmierci.

## **Wątroba**

Jednym z niezmiernie ważnych zadań, jakie spełnia wątroba jest utrzymywanie właściwego poziomu cukru we krwi. Cukier jest dla komórek mózgowych jedynym dostępnym źródłem energii.

Ponieważ mózg jest ośrodkiem zarządzającym całym ciałem, niedostateczne zaopatrzenie go w pokarm może mieć daleko idące konsekwencje. Obecność alkoholu we krwi powoduje, iż wątroba poświęca całą swoją energię, aby go szybko zmetabolizować. Gdy zajęta jest tym procesem, produkowana przez nią glukoza ulega wyczerpaniu.

W dodatku alkohol blokuje inne procesy, prowadzące do wytwarzania cukru w organizmie. W rezultacie mamy do czynienia z hipoglikemią, czyli z obniżonym poziomem cukru we krwi. Mózg zostaje pozbawiony swojego właściwego pożywienia. Pojawiają się objawy, wśród których można wymienić głód, osłabienie, zwiększoną nerwowość, pocenie się, bóle głowy i drżenie.

## **Ośrodkowy układ nerwowy**

Ośrodkowy układ nerwowy, a zwłaszcza mózg, jest narządem szczególnie wrażliwym na obecność alkoholu. Właśnie ta wrażliwość jest odpowiedzialna za uczucie stanu „rauszu”, stanu nietrzeźwości, upojenia i śpiączki.

Nasilenie skutków picia jest bezpośrednio związane z poziomem cukru we krwi, a zatem i w mózgu. Alkohol zmniejsza aktywność mózgu i tym samym wywiera hamujący wpływ na ośrodkowy układ nerwowy.



**Mam nadzieję, że większa świadomość spowoduje, że chociaż parę osób zdecyduje się powiedzieć NIE i nie sięgnie po alkohol.**

**Następnym razem parę słów na temat skutków picia alkoholu.**

Pozdrawiam Was serdecznie ☺

Ola Kowalska