После отказа от алкоголя восстановление организма происходит постепенно. Первые позитивные изменения можно заметить уже через неделю, для достижения стойких результатов потребуется больше времени.

О том, как отказ от спиртных напитков влияет на организм, рассказала главный внештатный психиатр-нарколог комитета здравоохранения Волгоградской области, главный врач ГБУЗ «ВОКНД» Лариса БУБНОВА.

1. Алкоголь влияет на состояние всего организма, поэтому стоит отказаться от спиртного, если Вы хотите сохранить здоровье на долгие годы. Одной из первых возвращается к нормальной работе нервная система. Проходит нервозность, раздражительность, тревожность. Меняется восприятие совершенных поступков, появляется чувство ответственности.

2. Даже у здоровых людей после дозы спиртного повышается артериальное давление, появляется тахикардия. Еще больше нагрузка на сосуды и сердце возрастает при совместном употреблении алкоголя и табачных изделий. Однако уже через месяц после отказа от пагубной привычки происходит улучшение работы сердечно-сосудистой системы, снижаются риски возникновения атеросклероза, аритмии, ишемии, инфаркта миокарда.

3. Основной удар алкоголя приходится на желудочно-кишечный тракт. При систематиче ском употреблении спиртного на стенках желудка формируются воспалительные изменения. В желудочном соке снижается концентрация пепсина, и пища переваривается хуже. На слизистой оболочке кишечника появляются воспаления, из которых могут формироваться язвы. Однако при условии полного отказа от алкоголизации и проведения противовоспалительной терапии, можно достичь полного восстановления функций желудка и кишечника.

4. Печень — один из основных органов-мишеней при алкоголизме: регулярное употребле ние спиртного в больших количествах приводит к разрушению клеток органа. В отличие от других внутренних органов, она обладает способностью восстанавливаться. Однако это достаточно длительный процесс, для которого может потребоваться не один год терапии.

5. При длительном употреблении спиртного у мужчин снижается уровень тестостерона. У женщин, которые употребляют алкоголь, раньше наступает климакс. В обоих случаях употребление спиртного приводит к нарушению репродуктивной функции. Действие алкоголя на репродуктивную систему устойчиво и во многих случаях необратимо. При отказе от спиртного выработка гормонов щитовидной железой постепенно возрастает, но после поражения восстановить ее функции полностью нельзя.

6. Дыхательная система при отказе от алкоголя тоже способна претерпевает обратные изменения, и шанс на ее восстановление очень высок. В легочной ткани восстанавливаются процессы кровообращения, эластичность, а, следовательно, снижается риск воспаления легких, эмфиземы, хронического бронхита.

Утверждение о том, что алкоголизм не лечится, является не больше чем просто распрос траненным мифом. Если человек осознанно подойдет к решению избавиться от своей зависимости и приложит для этого усилия, тогда, как показывает практика, у него все получится!

www.volgazdrav.ru