



## אלכוהול

הוא מוגדר כאחד משלושת גורמי המחלה והתמותה העיקריים. הנזק הבריאותי המזוהה איתו ביותר הוא זה שנגרם לכבד- צבירת שומן בכבד, שמובילה לדלקות וצלקות המשביתות בהדרגה את פעילות הכבד.

לשתיה מופרזת של אלכוהול יכולה להיות השפעה קטלנית. האלכוהול שבמשקה נספג לתוך מערכת הדם באמצעות כלי דם הנמצאים בקירות הקיבה והמעיים. תוך דקות מרגע השתייה הוא מגיע למוח ומאט את פעילותו, בעיקר אם שתיתם על בטן ריקה. כשרמת האלכוהול בגוף מגיעה לרמה מסוימת, מערכת הנשימה מאטה במידה ניכרת ויכולה לגרום לתרדמת או למוות מכיוון שהחמצן אינו מגיע למוח. בין יתר התגובות של הגוף לשתית אלכוהול מרובה ניתן למנות גם: שלשולים והקאות, דיבור לא מובן, נמנום, כאבי ראש, קשיים בראייה ובשמיעה, שיקול דעת מוטעה, תפיסה חושית לקויה ועוד.



הכי חשוב- גם אם בכל זאת השתכרתם, קחו את הזמן (לפחות שעה) ואל תעשו שום דבר שדורש שיקול דעת עד שהאלכוהול יצא מדמכם. עדיף לאבד רגע בחיים ולא את החיים ברגע!