**ALKOHOLIO ŽALA ORGANIZMUI**

Kasa. Pernelyg dažnas alkoholio vartojimas yra viena pagrindinių pankreatito, kitaip vadinamo kasos uždegimu, susirgimo priežasčių. Dėl lėtinio pankreatito žuvusių kasos ląstelių vietą užpildo jungiamasis audinys, kasa randėja, mažėja jos fermentų gamyba, vystosi lėtinis nepakankamumas. Ilgai negydomas šis uždegimas gali išsivystyti į cukrinį diabetą ar kasos vėžį.

Krūtinė. Vos viena taurelė alkoholio per dieną gali padidinti krūties vėžio riziką. Mokslininkų tikinimu, alkoholis organizme padidina estrogenų kiekį, kurie yra pagrindiniai krūties vėžio rizikos faktoriai. Remiantis kitomis teorijomis, alkoholis slopina kepenų gebėjimą išsivalyti nuo ląstelėms kenkiančių toksinų ir organizme išeikvoja nuo vėžio apsaugančius antioksidantus, tokius kaip vitaminas C.

Skrandis. Dėl alkoholio skrandyje esančios ląstelės pradeda gaminti per didelį kiekį skrandžio rūgščių, kurios gali dirginti skrandį.

Kepenys. Dėl nuolatinio alkoholio vartojimo žmogaus kepenyse gali pradėti kauptis riebalai, kurie po kurio laiko sukelia kepenų uždegimą. Alkoholis taip pat gali sukelti kepenų cirozę, būklę, kai kepenų ląstelės būna tokios pažeistos, kad nebegali regeneruotis, kol galiausiai žmogų ištinka kepenų nepakankamumas. Svarbu: kepenis pažeisti galite vos po trijų taurelių bet kokio alkoholinio gėrimo, jeigu jį sumaišysite su tam tikrais vaistais. Jokiu būdu nevartokite alkoholio, jeigu geriate vaistus nuo padidėjusio cholesterolio.

Smegenys. Jeigu alkoholis vartojamas pernelyg dažnai smegenų ląstelės miršta daug greičiau, o tai gali stipriai paveikti smegenų būklę. Nuolatinis gėrimas, negana to, gali taip stipriai pažeisti žmogaus smegenis, kad po kurio laiko jis nepažins savo artimųjų ir neatsimins daugelio savo gyvenimo detalių.

Kraujo spaudimas. Netgi ir saikingas alkoholio vartojimas (ypač jeigu alkoholis geriamas nieko prieš tai nepavalgius) padidina kraujospūdį, kuris yra viena dažniausių miokardo infarkto ar insulto rizikos faktorių.

Parengta <https://www.15min.lt/naujiena/gyvenkime-sveikai/naujienos/kaip-alkoholis-veikia-zmogaus->

Parengė VSP specialistė Rima Veličkienė

**RŪKYMO ŽALA ORGANIZMUI**

1. **Kvėpavimo takų dirginimas**. Cheminės medžiagos, esančios dūmuose, veikia broncheoles ir plaučių audinius bei deponuojasi ant gleivinės, todėl sukelia stiprius vietinius sudirginimus . Užkietėjusio rūkaliaus gleivinė tampa 4-5 kartus storesnė, nei nerūkančio žmogaus. Sudirginta, kvėpavimo takų gleivinė didina pasipriešinimą (orui keliaujant į plaučius) ir sunkina kvėpavimą.
2. **Peptinė opa**. Rūkymas ženkliai padidina druskos rūgšties gamybą skrandyje ir sukelia skrandžio opą.
3. **Kvėpavimo takų susirgimai**. Rūkaliai nuolat kenčia nuo gerklės ir plaučių problemų, pasireiškiančių, pvz., kaip sausas bronchitas ir/ar sausas kosulys, sukeliantis dūsimą.
4. **Osteoporozė (kaulų ,,išretėjimas“, susilpnėjimas).** Įkvepiamuose dūmuose yra sunkusis metalas kadmis, skatinantis kaulinės masės netekimą. Net labai mažas kadmio kiekis dūmuose gali sukelti 30% kalcio netekimą iš kaulų.
5. **Plaučių alveolių pažeidimai**. Nuodingi cigarečių dūmai žaloja daugumos plaučiuose esančių alveolių vidinę dangą. Dėl to ženkliai sumažėja deguonies ir kraujo kontaktinio paviršiaus plotas, todėl atsiranda susirgimas, vadinamas emfizema.
6. **Sumažėja deguonies kiekis kraujyje**. Cigarečių dūmuose yra didelė smalkių koncentracija, todėl dalis hemoglobino kraujyje lieka surišta su smalkėmis, o transportuojamas deguonies kiekis ženkliai sumažėja.
7. **Vėžys**. Cigarečių dūmuose buvo aptikta virš 48 cheminių junginių iš koncerogenų grupės, kurie stimuliuoja vėžinių ląstelių dauginimąsi. Plaučių vėžys yra vienas iš populiariausių susirgimų rūkalių tarpe.
8. **Poveikis širdžiai ir kraujagyslių sistemai**. Rūkymas didina kraujo klampumą, stiprina trombų susidarymo procesą, todėl rūkymas skatina aterosklerozės ir trombozės atsiradimą.
9. **Insultas ir paralyžius**. Kadangi rūkymas padidina kraujo klampumą ir skatina trombų atsiradimą, rūkalių tarpe kur kas dažniau pasitaiko insultai arba paralyžiai.
10. **Rūkymas veda į cukraus kiekio padidėjimą ir diabetą**. Nikotinas didina cukraus kiekį kraujyje, tai papildomai apkrauna kasą. Galų gale kasa neatlaiko spaudimo ir sutrinka jos veikla, o tai atveria duris diabetui.

Parengė  VSP specialistė Rima Veličkienė Parengta AšVyras.lt