

# СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

# ФИЗИОЛОГ

№ 9 (МАЙ), 2026 Г.  
КАФЕДРА БИОЛОГИИ

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Ф. СКОРИНЫ»

# Алкоголь: ВРАГ или ДРУГ

## «Есть чуть-чуть, то можно»

С точки зрения физиологии, этиловый спирт – это, прежде всего, токсин, который организм стремится обезвредить и вывести. Но его психоактивное действие (эйфория, расслабление) создало ему культурный статус «друга». Грань между ними тонка и определяется исключительно количеством и частотой употребления.

## РАСЩЕПЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА



## «ДРУГ»

Действие алкоголя в малых дозах:

1. На сосуды. Кратковременное расширение мелких сосудов – ощущение тепла (хотя теплоотдача увеличивается, и тело быстрее переохлаждается).

2. На нервную систему. Легкое торможение коры головного мозга – снижается тревожность, появляется расслабление, раскрепощение. Улучшается настроение (за счет выброса дофамина).

3. На пищеварение. Стимуляция выработки желудочного сока (аппетитный аперитив).

«Положительные» эффекты нестабильны и индивидуальны. Они существуют только при эпизодическом употреблении минимальных доз (например, 1 бокал вина за ужином 2-3 раза в неделю).

### «ВРАГ»

Действие алкоголя в больших дозах

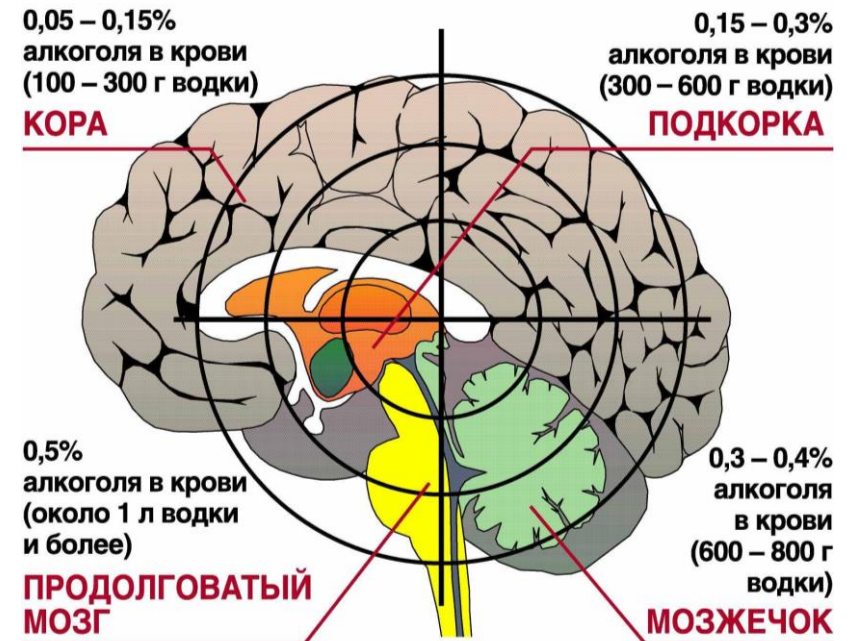
1. На сосуды. Сначала сосуды расширяются, потом происходит их резкий спазм. Это «качели» опасны для гипертоников. Токсичная нагрузка на сердечную мышцу (миокард) → риск развития алкогольной кардиомиопатии.

2. На нервную систему. Нарушение работы нейромедиаторов (ГАМК, глутамата) → замедление реакции, невнятная речь, нарушение координации. Гибель нейронов (при регулярном употреблении мозг буквально усыхает). Нарушение работы лобных долей – страдает контроль над поведением, критическое мышление.

3. На пищеварение. Печень метаболизирует 95% алкоголя. При перегрузке клетки гибнут, замещаясь бесполезной жировой и соединительной тканью. Цепь повреждений: жировой гепатоз → алкогольный гепатит → цирроз. Ожог слизистой желудка и пищевода → гастрит, язва. Нарушение всасывания витаминов

(особенно группы В), что губительно для нервной системы.

## МОЗГ – ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ

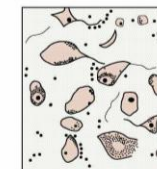


### КЛЕТКИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нормальные



Непьющий человек



Разрушенные

Страдающий алкоголизмом

4. На эндокринную систему. У мужчин: снижение тестостерона, импотенция, феминизация фигуры. У женщин: нарушение цикла, повышение риска бесплодия. Повреждение поджелудочной железы → панкреатит.

## Мифы и Факты

Миф: «Пиво – не алкоголь, оно мочегонное и для почек полезно».

➤ Факт: Пиво – алкогольный напиток. Мочегонный эффект создает нагрузку на почки и ведет к вымыванию минералов. А фитоэстрогены в хмеле нарушают гормональный фон.

Миф: «Алкоголь согревает».

➤ Факт: Ощущение тепла обманчиво. Расширение периферических сосудов ведет к усиленной теплоотдаче. Риск переохлаждения в холода многократно возрастает.

➤ Миф: «Небольшие дозы полезны для всех».

➤ Факт: Любая доза алкоголя несет токсическую нагрузку.

Вопрос в том, способен ли организм с ней справиться без последствий. Для многих групп людей (беременные, подростки, люди с определенными болезнями) безопасной дозы не существует.

Вывод от физиолога

С точки зрения биологии нашего тела, алкоголь – безусловный ВРАГ. Он является психоактивным веществом с доказанным токсическим, мутагенным и канцерогенным потенциалом. Организм не имеет специальных систем для его «пользы», зато имеет системы для его обезвреживания ценой огромных потерь.

Культурный статус «друга» ему присвоил сам человек, используя его токсическое действие на мозг для достижения быстрого, но опасного расслабления.

Где грань? Она у каждого своя, но физиология четко указывает: чем меньше и реже – тем безопаснее. Регулярное употребление даже «слабых» напитков ведет к необратимым изменениям. Настоящий друг своему телу – это трезвый и ясный ум.

<p><b>Учредитель:</b> студенческий актив кафедры биологии</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p><b>Email:</b> <b>Сайт газеты:</b> <a href="http://https://vk.com/biofacgsu">http: // https://vk.com/biofacgsu</a></p>	<p><b>Физиолог</b> Студенческая газета кафедры биологии биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p><b>Наш адрес:</b> 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p><b>Главный редактор:</b> Диденко А.К.</p> <p><b>Редактор-оформитель:</b> Курак Е.М.</p>
--	---	--