**Реферат**

**Изменения состояния сознания и функции внутренних органов под влиянием алкоголя**

**Введение**

àëêîãîëü ôàðìàöåâòèêà ñåðäå÷íîñîñóäèñòûé

Тема моего реферата «Изменения состояния сознания и функции внутренних органов под влиянием алкоголя». Эта тема актуальна тем, что о вреде алкоголя все знают, но отказываться от него навсегда пока не все собираются. Известно также, что умеренные дозы спиртного даже полезны для сосудов. Однако, не нужно обольщаться: алкоголь - штука коварная и вызывает зависимость!

Как бы ни различались алкогольные напитки по внешнему виду, вкусу, запаху и цене, все они состоят всего лишь из двух компонентов: этиловый спирт и вода. Нетрудно догадаться: люди тянутся к нему не ради воды. Для повышения привлекательности в некоторые напитки добавляют красители, ароматизаторы, сахар, углекислый газ. Большого значения они не имеют, потому что алкоголь употребляют исключительно ради эффекта, производимого спиртом на организм. Главное, что отличает одни алкогольные напитки от других, - это концентрация этилового спирта. Смертельная доза метилового спирта для человека составляет 30-100 мл, этилового - 250-400 мл, пропилового - 100-400 мл, бутилового - 200-250 мл, амилового - 30-50 мл. Из этилового спирта производят порох, пластмассы, синтетический каучук, ацетон, уксусную кислоту, хлораль и многие другие соединения. Он используется как прекрасный растворитель и в качестве топлива для двигателей внутреннего сгорания и реактивных двигателей.

В своей работе я хочу доказать весь вред употребления алкоголя, даже в малых дозах; изучить его пагубное влияние на организм человека.

**1. Фармакологические свойства алкоголя**

Алкоголь относится к группе ядов общетоксического действия, вызывающих судороги, отек мозга, параличи, кому. Типичными представителями ядов общетоксического действия, помимо алкоголя, являются синильная кислота и угарный газ. При приеме внутрь алкоголь быстро всасывается отчасти в желудке, а в основном в тонком кишечнике, и уже через 5-10 минут появляется в крови. Пик концентрации алкоголя в крови наступает через час после приема натощак и через 1,5 - 2 часа, если желудок был наполнен пищей. Тяжесть отравления алкоголем прямо пропорциональна его концентрации в крови. При содержании алкоголя 0,1% (100 мг в 100 мл крови) у человека отмечается эйфория, завышенная самооценка, говорливость, снижается внимание и критические способности, что соответствует легкой степени опьянения. Человек в таком состоянии ненормален и нездоров в первую очередь из-за повреждения рассудка. В норме мыслительным процессом руководит наше сознание. Если в кровь попал алкоголь, то он обязательно будет присутствовать и в головном мозге, и уже этанол начнет управлять мышлением. В легком опьянении у некоторых людей, по их собственным ощущениям, прорезаются красноречие и искрометный юмор, они становятся душой компании. Типичным нарушением мышления является алкогольная персеверация - бесконечное назойливое повторение какой-нибудь одной и той же глупости. При концентрации 0,2% значительно нарушается координация, человек не может самостоятельно идти, речь становится бессвязной, язык заплетается. Это средняя степень опьянения (отравления). Концентрация 0,4 ведет к коматозному состоянию. Смерть от остановки дыхания наступает при содержании в крови 0,6 - 0,7% алкоголя.

При более или менее длительном и частом употреблении алкоголя развиваются хронические последствия, составляющие клиническую картину алкогольной зависимости: желание опохмелиться, и выпивать раз за разом, расстройство сна (бессонница ночью, особенно за счет нарушения фазы просыпания - просыпается очень рано и не может заснуть) сонливость днем. Общая эмоциональная астенизация (слабость эмоций: раздражительность, неадекватность, легкие слезы при конфликте).

Попадая в организм человека, алкоголь дезорганизует работу всех органов и систем, а не только головного мозга, специалисты называют это «биохимической бурей». Как и все известные яды, этиловый спирт вызывает гипоксию - кислородное голодание клеток организма, вплоть до паралича дыхательного центра при тяжелых отравлениях. Алкоголь также разрушает мембраны клеток, ведет к обезвоживанию организма. Организм человека не обладает способностью утилизировать калории алкоголя.

Универсальным «топливом» для всех органов и клеток организма человека служит глюкоза. Алкоголь наоборот, нарушает усвоение глюкозы. Дело в том, что как только алкоголь всасывается в кровь, организм бросает все силы на обезвреживание этого яда, чтобы обеспечить выживание. Алкоголь сначала превращается в уже известный нам крайне ядовитый ацетальдегид, затем в тоже токсичную уксусную кислоту, и только после этого распадается на углекислый газ и воду, которые выводятся из организма через легкие и почки.

По сравнению с другими наркотиками (героин, кокаин, марихуана и др.) молекула этилового спирта имеет столь простое строение, что специалисты называют ее «тупой молекулой». Проще некуда, проще лишь молекула метилового спирта. Хотя алкоголь и относят к наркотикам селективного действия, по последствиям употребления и силе зависимости он является тяжелым наркотиком. Не менее тяжелым, чем героин. Как бы ни жаловались героиновые наркоманы на тяжелые ломки, они в этом состоянии не гибнут, а умирают от сопутствующих заболеваний или передозировки. А алкоголики погибают, прежде всего, именно в ломках на пике физической зависимости.

Согласно официальной статистике в нашей стране ежегодно от отравления алкоголем погибают 30-40 тысяч человек.

**2. Лечебное свойство алкоголя**

Алкоголь является слабым, но все же, антисептиком, к тому же, приготовление алкогольных напитков требует их варения и иногда стерилизации. Умеренные количества алкоголя хорошо влияют на легкие. Пары бокалов хорошего вина в день достаточно, чтобы поддерживать легкие в хорошем состоянии, утверждают ученые. Многие исследования уже установили полезный эффект умеренного количества алкоголя на сердце, сейчас новые исследования показывают, что он также полезен для легких, даже курильщиков.

В определенной степени он защищает человека от развития атеросклероза. В первую очередь это связано с положительным влиянием малых доз алкоголя на липиды крови: со снижением в крови концентрации «плохого» холестерина, который оседает на внутренней стенке артерий и образует бляшки, и повышение уровня «хорошего», который направляет «плохой» холестерин в печень для уничтожения. Если «плохой» холестерин содержится в пищевых продуктах (мясе, сливочном масле, яичном желтке, субпродуктах, колбасах), то «хороший» вырабатывается непосредственно в организме в результате регулярных физических нагрузок и при приеме малых доз алкоголя. Прием большого количества спиртных напитков, наоборот, подавляет синтез этого полезного холестерина в организме, а значит, теряется его защитное свойство в отношении развития атеросклероза.

При всей пользе малых доз алкоголя ни ВОЗ, ни практикующие врачи не берутся рекомендовать его потребление в массовом порядке из-за опасности неконтролируемого увеличения количества принимаемого алкоголя и развития болезненного привыкания. Даже тем, кто вообще не употребляет алкоголь и отчасти попадает в зону риска в плане развития атеросклероза, вряд ли стоит рекомендовать начинать пить, ведь существует достаточное количество других способов профилактики ИБС - правильное питание, нормальная двигательная активность и прочее.

Согласно исследованию, опубликованному журналом «New England journal of Medicine», малые дозы алкоголя любого типа снижают сердечно-сосудистый риск. Известно, что тот, кто выпивает стакан красного вина в день, уменьшает свой риск сердечно-сосудистых заболеваний. В красном вине имеется ацетилсалициловая кислота, то есть аспирин. В общем, эпидемиологическими врачами установлено, что во Франции употребление вина в количестве 20-30 граммов в день снижает риск развития ИБС, по меньшей мере, на 40%.

Праотец современной медицины Гиппократ поставил лечение вином на научную основу. «Вино - вещь удивительно соответствующая человеку, как в здоровье, так и в хворях. Его предписывают по необходимости и в определенных количествах в соответствии с индивидуальным телосложением», - писал великий врач. Но при этом предупреждал: «Многие вещи оказываются целительными, только если их используют своевременно. Вино, данное больному вовремя, служит лекарством. И, наоборот, выпитое некстати, оно может вызвать буйство, горячку, и значит, превратиться не в лекарство, а в причину болезни».

В Страсбурге (Франция) лечили 25 больных раком различных локализаций. У всех больных была последняя стадия рака: боли, метастазы в кости, вызывавшие разрушения костей. Ранее к ним безуспешно применяли облучение и химиотерапию, а также обезболивающее лечение. Больные получили от одного до трех вливаний 95% этилового спирта в количестве от 3 до 25 мл. Лечение проводилось под контролем компьютерной томографии, что позволяло точно вводить иглы и контролировать всасывание этанола, дабы свести к минимуму риск осложнений. Через 24-48 часов у 74? Боли уменьшились, что позволило снизить им дозу обезболивающих лекарств. Таким образом, было установлено, что подкожные инъекции этилового спирта в подобной ситуации весьма желательны.

Обычным методом лечения первичного гиперпаратиероза является

хирургическое вмешательство. Но при высоком операционном риске хирургическое лечение больным противопоказано. В Дижоне (Франция) врачи испытали альтернативный способ лечения - подкожное введение этанола под ультразвуковым контролем непосредственно в опухоль, чтобы вызвать ее некроз. Из тринадцати больных, к которым применили данный метод, у 7 после лечения этанолом, уже через 48 часов, результат получился оптимальным. Еще у 4 - успех частичный.

Не всем людям алкоголь может принести пользу. Его не должны принимать беременные женщины, люди с заболеванием печени, язвенной болезнью или склонностью к алкоголизму. Стоит, и отказаться от ежедневного употребления вина и женщинам младше 60 лет. Ученые обнаружили, что это приводит к повышению риска развития рака молочной железы на 7%. После 60 риск сердечнососудистых заболеваний перевешивает риск рака молочной железы.

**3. Отрицательное влияние алкоголя**

Нервная система

Для алкоголя, как наркотика не существует безвредных доз, как и для морфия, героина и других наркотиков, назначаемых только врачами в очень малых дозах и на короткий срок. Нет такого органа в человеческом организме, который бы не разрушался от любых доз алкоголя. Но больше всего страдает мозг.

Изменения структуры головного мозга возникают уже после нескольких лет употребления спиртного. У всех обследуемых установлено уменьшение объема мозга, или, как говорят, «сморщенный мозг». Причем изменения выражены больше всего в тех отделах коры головного мозга, где происходит мыслительная деятельность, осуществляется функция памяти. Вот как патологоанатом описывает такой мозг: «Изменения в лобных долях мозга видны даже без микроскопа, извилины сглажены, атрофированы, заполненные серозной жидкостью. Кора мозга напоминает землю, после того, как на нее сбросили бомбы - вся в воронках».

Более тонкое исследование мозга у погибшего от острого алкогольного опьянения показывает, что в нервных клетках наступили изменения в протоплазме и ядре, столь же резко выраженные, как и при отравлении другими сильными ядами. При этом клетки коры головного мозга поражены гораздо больше, чем клетки подкорковых частей, то есть алкоголь действует сильнее на клетки высших центров, чем низших. В головном мозгу отмечено сильное переполнение кровью, нередко с разрывом сосудов в мозговых оболочках и на поверхности мозговых извилин. Твёрдая мозговая оболочка напряжена, мягкие оболочки отечны, полнокровны. Головной мозг резко отечен, сосуды расширены, множество мелких кист диаметром 1-2 мм. Эти кисты образовались ив местах кровоизлияний и некроза (омертвления) участков вещества мозга

В случаях несмертельного острого алкогольного отравления в головном мозгу и нервных клетках его коры происходят те же процессы. Восприятие потерпевшего затрудняется и замедляется, нарушаются внимание и память. Вследствие этих изменений, а также постоянного влияния на человека алкогольного и питейного климата, начинаются глубокие изменения его характера, психики.

Помимо постепенного разрушения отдельных сторон мыслительной и психической деятельности мозга, алкоголь во всё возрастающей степени приводит к полному выключению нормальной функции мозга. Личность меняется, начинаются процессы её деградации. Если в это время не прекратить пить и не вернуться к сознательной трезвости, полного восстановления нравственных качеств может никогда не произойти.

При приёме еще больших доз происходит тяжёлое нарушение функций всей центральной нервной системы с вовлечением в эти процессы спинного и продолговатого мозга. Развивается глубокий наркоз и коматозное состояние. При приёме дозы, равной 7,8 г алкоголя на килограмм массы тела, что приблизительно равно 1-1,25 л водки для взрослого человека, наступает смерть. Для детей смертельная доза в 4-5 раз меньше, из расчёта на килограмм веса.

У лиц, употребляющих спиртные напитки, выявляется раннее склеивание эритроцитов. Чем выше концентрация спирта, тем более выражен процесс склеивания. В мозгу, где склеивание сильнее, так как концентрация спирта выше, оно приводит к тяжелым последствиям. Такое кислородное голодание, если оно продолжается 5-10 минут, приводит к омертвлению, то есть к необратимой утрате мозговой клетки. И чем выше концентрация спирта в крови, тем сильнее процесс склеивания и больше мозговых клеток гибнет.

В опытах академика И.П. Павлова установлено, что после приема малых доз алкоголя рефлексы исчезают и восстанавливаются лишь на 8-12 день. Но рефлексы - это низшие формы мозговой функции. Алкоголь же действует преимущественно на ее высшие формы. Опытами, поставленными на образованных людях, доказано, что после приема так называемых «умеренных» доз, то есть 25-40 г. алкоголя, высшие функции мозга восстанавливаются только на 12-20 день.

В многочисленных опытах выяснилось, что во всех без исключения случаях под влиянием алкоголя простейшие умственные отправления (восприятия) нарушаются и замедляются не столь сильно, как более сложные (ассоциации). Эти последние страдают дважды: во-первых, их образование замедлено и ослаблено; во-вторых, существенно изменяется их качество. Самые низшие формы ассоциаций, а именно - ассоциации двигательные или механически заученные легче всего возникают в уме, часто без малейшего отношения к делу и, появившись, упорно держатся, проявляясь снова и снова, но совершенно некстати. В этом отношении такие упорные ассоциации напоминают собою явление чисто патологическое, замечаемое при неврастении и тяжёлых психозах.

Что касается двигательных актов, то они ускоряются, но это ускорение зависит от расслабления тормозных импульсов, и в них уже сразу замечается неточность работы, а именно - явления преждевременной реакции.

Таким образом, если употреблять алкоголь чаще, чем один раз в две недели, мозг не сможет освободиться от влияния наркотического яда и всё время будет находиться в «полуотключенном» состоянии. Если же принимать алкоголь длительное время, то работа высших центров так и не восстановится. В случае непрерывного воздействия алкоголя на мозг вред, причиняемый ему, несомненный.

В случае, когда такого рода алкогольное насилие над деятельностью мозга происходит часто, субъект становится неподвижным в умственном отношении, а мышление - обычным и шаблонным. Прежде всего, утрачиваются позднейшие, самые свежие достижения, добытые умственным напряжением (скажем, за последнюю неделю, месяц), то есть человек после приёма алкоголя возвращается к тому уровню умственного развития, который у него был неделю или месяц назад. В дальнейшем наступает ослабление более старых, более прочных, окрепших ассоциаций и ослабление восприятий. В результате умственные процессы сужаются, лишаясь свежести и оригинальности.

К числу грубых нарушений психики под влиянием алкоголя надо отнести рост самоубийств. По данным ВОЗ, самоубийства среди пьющих в 80 раз чаще, чем среди трезвенников. Такое положение нетрудно объяснить теми глубокими изменениями, которые происходят в мозгу под влиянием длительного приема спиртных напитков.

Сердечнососудистая система

Как только алкоголь попадает в кровь, он с достаточно высокой скоростью распространяется во всей водной среде организма, во всех органах и системах. Особенно быстро там, где много кровеносных сосудов. Затем, когда большая часть алкоголя попала в организм, начинается активный процесс его выведения. От 2 до 10% выводится в неизменном виде. Остальное окисляется внутри организма - на 90-98% в печени, на 2-10% в других тканях и органах. По мере окисления концентрация алкоголя в организме уменьшается. При этом некоторые органы и системы могут «удерживать» молекулы алкоголя дольше, чем кровь - например, мозг, половая система. Чем дольше он там находится, тем сильнее пагубные разрушительные последствия.

Через некоторое время после того, как алкоголь через желудок и кишечник попадает в кровь, начинается разрушение эритроцитов. Происходит так называемый гемолиз: распад эритроцитов из-за разрыва их мембран. Вместо активных эритроцитов остаётся месиво из кровавых комков. Лопнувшие, деформированные красные кровяные тельца. Выход гемоглобина, то есть содержимого эритроцитов, в плазму… Естественно, при этом эритроциты уже не могут выполнять свою функцию.

Что касается употребления пива, уже сам факт поступления в организм большого количества жидкости неблагоприятно отражается на работе не только сердечнососудистой системы, но и почек. У любителей хмельного «напитка» формируется так называемое бычье или пивное сердце - расширение его границ, при этом учащается частота сердечных сокращений, возникают аритмии, повышается давление.

Желудок, поджелудочная железа, печень

При попадании алкоголя в организм первыми страдают пищевод и желудок. И чем крепче алкогольные изделия, тем тяжелее повреждения.

Алкоголь подавляет выделение пищеварительных ферментов поджелудочной железы, что препятствует расщеплению питательных веществ на молекулы, пригодные для питания клеток организма. Повреждая клетки внутренней поверхности желудка и поджелудочной железы, алкоголь (особенно при употреблении крепких алкогольных изделий) угнетает процесс всасывания питательных веществ, а перенос некоторых из них в кровь делает вообще невозможным. Например, вследствие недостаточности в организме соли фолиевой кислоты изменяются клетки, устилающие тонкую кишку, которые должны обеспечивать всасывание в кровь глюкозы, натрия, а также самой соли фолиевой кислоты и других питательных веществ.

При регулярном приёме даже небольших доз алкоголя железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, под влиянием алкогольного раздражения сначала выделяют много слизи, а затем атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным, пища застаивается или, не переваренная, поступает в кишечник. Возникает гастрит, который, если не устранить его причину и серьёзно не лечить, может перейти в рак желудка.

При приёме крепких алкогольных изделий происходит «ожог» стенок пищевода и желудка и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани (стенки желудка имеют белый налёт, аналогичный белку сваренного яйца).

Повреждения имеют место и в поджелудочной железе. Вскрытия лиц в возрасте 30-40 лет, употреблявших вино в больших дозах или длительное время, показывают глубокие изменения в поджелудочной железе, что и объясняет частые жалобы пьющих людей на плохое пищеварение, на резкие боли в животе и т.д.

У таких больных часто наблюдается диабет из-за гибели особых клеток, расположенных в поджелудочной железе и вырабатывающих инсулин. Панкреатит и диабет на почве алкоголя - явления, как правило, необратимые, из-за чего люди обречены на постоянные боли и страдания. Более этого, панкреатит даёт обострения при малейшем нарушении диеты.

В печени происходит окисление 90-98% этанола до ацетальдегида - очень опасного и токсичного вещества. Затем ацетальдегид окисляется до уксусной кислоты, которая далее расщепляется до воды и углекислого газа. В других органах и системах также возможно «переваривание» алкоголя, но в значительно меньших количествах, чем в печени.

Проходя через печёночный барьер, продукты распада этилового спирта отрицательно влияют на печёночные клетки, которые под влиянием их разрушительного действия погибают. На их месте образуется соединительная ткань, или попросту рубец, не выполняющий печёночной функции. Уменьшается способность печени сохранять витамин А, наблюдаются другие нарушения обмена веществ.

Печень постепенно уменьшается в размерах, то есть сморщивается, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3-4 раза. И если происходит разрыв сосудов, начинается обильное кровотечение, пострадавшие от которого часто погибают. По данным ВОЗ, около 80% больных умирает в течение года после первого кровотечения. Изменения, описанные выше, называются циррозом печени. По количеству больных циррозом определяют уровень алкоголизации в той или иной стране.

Алкогольный цирроз печени - одно из наиболее тяжёлых и безнадёжных в смысле лечения заболевание человека

Изменения в других системах и органах

У пьющего рано проступают признаки преждевременной старости, изношенности организма, как будто он длительное время страдал изнурительной болезнью. Взгляд его тусклых глаз выражает усталость и безразличие, кожа суха и покрыта морщинами. Это объясняется глубокими и ранними изменениями в самом веществе головного мозга, а кроме того, - ранней гипофункцией и даже атрофией многих эндокринных желез.

Но самое главное, у человека пьющего резко обедняется его психическая жизнь, все больше отходя от высоких человеческих идеалов. Высшие ассоциативные центры, являющиеся более чувствительными к вредным агентам, таким, как алкоголь, угнетаются раньше. Самоконтроль ослабевает, берут верх низшие инстинкты. Поэтому пьяницы и алкоголики - это люди часто с грубыми, низменными наклонностями, с низкой трудовой дисциплиной. Постепенно они опускаются еще ниже, общество полностью теряет над ними социальный контроль.

Спиртные напитки, попадая в организм ребенка или подростка, проникают в кровь и мозг - самые богатые водой ткани организма, которые очень быстро всасывают алкоголь. Вследствие незрелости нервных клеток и повышенной рефлекторной возбудимости коры больших полушарий, слабости тормозных процессов, в ответ даже на небольшие дозы алкоголя у них возникают тяжелые отравления и различные заболевания. Прием алкоголя нарушает умственную деятельность, слабеет память, страдает логическое мышление.

Но именно в подростковом возрасте вследствие особенности их психики дети более склонны ко всяким немотивированным, необузданным поступкам и потому легко приобщаются к вину.

По данным ученых средняя продолжительность жизни пьющих на 20 лет меньше непьющих. У пьющих людей главными причинами, приводящими к смерти, является рак пищеварительной системы, пневмония, цирроз печени, суицидные попытки. Смертность от специфических и дегенеративных изменений мышцы сердца у пьющих в 2 раза выше, чем среди всего населения.

Исследования показали, что у мужчин, систематически потребляющих спиртные напитки, происходят глубокие анатомические изменения как в самих репродуктивных органах, так и в зародышевых клетках. Последние оказываются деформированными, их количество, активность и жизнеспособность нарушены. Извращается и функция гормональных элементов. Происходит резкий диссонанс между усилившимися на первых порах либидо и физическими возможностями. В дальнейшем ослабевают, а затем и полностью прекращаются потенциальные возможности.

Очень часто от пьющих родителей рождаются дети с тяжелыми психическими нарушениями (идиоты, эпилептики). О влиянии алкоголя на появление идиотов имеются убедительные данные. Так, во Франции еще в 1880-1890 гг. было установлено, что из 1000 идиотических детей у 471 были отцы - пьяницы, у 84 - матери, у 65 - оба родителя. У 170 сведения не получены, и только у 209 родители не были пьяницами, во всяком случае, в этом не признались.

**4. Алкоголь и лекарство**

Алкоголь, принятый одновременно с лекарством извращает фармакологический эффект лекарства, делая его токсичным; меняет чувствительность клеток, тканей и органов к лекарственному веществу; приводит к накоплению окисленных продуктов, нарушая обмен веществ; уменьшает образование белков в печени, обезвреживающих лекарства, которые начинают накапливаться; угнетает ферментные системы, что резко усиливает действие лекарств, принимаемых в обычных дозах.

Особенно важно помнить, что: алкоголь + аспирин = язва желудка; алкоголь + кофеин, эфедрин, теофедрин, колдрекс, колдакт (повышающие давление) = гипертонический криз. Алкоголь + мочегонные, гипотензивные = резкое снижение АД; алкоголь + парацетамол (панадол, эффералган) = токсическое поражение печени; алкоголь + сахароснижающие препараты (инсулин и таблетированные) = резкое падение уровня сахара в крови, кома. Алкоголь + нейролептики, обезболивающие, противовоспалительные = интоксикация; алкоголь + снотворные, транквилизаторы = интоксикация, мозговая кома; алкоголь + нитроглицерин, антигистаминные = усиление болевого синдрома и появление аллергии.

Поэтому во время лечения нельзя употреблять ни капли алкоголя.

**Заключение**

àëêîãîëü ôàðìàöåâòèêà ñåðäå÷íîñîñóäèñòûé

Учитывая опасность алкоголя в любых дозах, надо решительно и бесповоротно отказаться от него, помня, что трезвая жизнь - это именно то, к чему во все века стремились лучшие умы человечества и без которой не может быть разумного счастья.

Законы Древнего Рима запрещали молодым людям до 30 лет, то есть в годы наиболее активного воспроизводства потомств, пить спиртные напитки. Согласно законам Древней Греции, строго запрещалось пьяному мужу сходиться с женой. На Руси также запрещалось жениху и невесте употреблять спиртное.

Чтобы осуществить это, надо, прежде всего, начать с себя, со своей семьи. Объявить «сухой закон» для себя.

**Список использованной литературы**

Маркизова, Н.Ф. Спирты: Серия «Токсикология для врачей» / Н.Ф. Маркизова, А.Н. Гребенюк, В.А. Башарин, Е.Ю. Бонитенко. - СПб.: ООО «Издательство Фолиант», 2004. - 112 с.