

ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ НА М'ЯЗОВУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ

Безнос О.О., Бобошко О.П.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

У той час як одним людям складно обмежити себе в їжі, іншим нелегко зменшити кількість вживаного алкоголю, який негативно впливає на організм людини, зокрема на м'язову систему.

Алкоголь призводить до зневоднення організму. Зневоднення викликає слабкість, підвищене почуття голоду, знижує нормальну життєдіяльність м'язових клітин [1].

У м'язах є запаси глікогену, що є енергетичним джерелом для роботи м'язів. Алкоголь, при попаданні в організм, не дає відбуватися синтезу глікогену, тому що організм всі сили кидає на виведення з організму токсинів.

Алкоголь впливає на зниження вироблення гормону росту, що відповідає за ріст та розвиток клітин кісткової і м'язової тканин. В кінцевому результаті, ми не отримуємо потрібної нам віддачі після посиленних тренувань.

Гормон росту, в основному, виробляється в початковій фазі сну. Так як алкоголь робить негативний вплив на ритми сну, вироблення гормону росту може знижуватися на 70%.

Алкоголь – це токсин, таким чином, організм витрачає сили на виведення токсинів з організму, а не на відновлення після фізичних тренувань. Отже, це впливає не тільки на зростання м'язової маси, але і на активність в спортзалі в наступні дні [2, 4].

Алкогольні напої – річ калорійна, тому вони впливають на збільшення маси тіла.

Культуристи, які люблять випити, повинні враховувати дію алкоголю на м'язи і гормональну систему. Дослідження м'язової системи алкоголіків, проведені в 1989 році показали, що великі дози спиртного призводять до пошкодження серцевого м'яза у третини, а скелетної мускулатури - у половини обстежених. Один з авторів цього дослідження, патофізіолог Джефферсонівський з Медичного Коледжу в Філадельфії заявляє, що "токсична дія алкоголю на м'язи значно серйозніша і куди більш поширеніша, ніж це прийнято вважати". Крім того, було показано, що ослаблення м'язів пропорційно кількості спиртних напоїв. Однак, істотний негативний ефект проявляється лише після тривалого вживання великих кількостей спиртного. Тим не менш, автори згаданого вище дослідження роблять висновок, що "алкоголь має токсичну дію на смугасту мускулатуру незалежно від її розташування." Проведене в 1983 році в Англії дослідження показало, що алкоголь має негативний вплив на 2В м'язові волокна. Це особливо важливо, оскільки саме цей тип волокон в основному і відповідає за зростання м'язової маси. Далі, автори дослідження вказують, що міопатія (атрофія м'язової тканини) оборотна і припиняється, якщо кинути пити. В іншому англійському дослідженні було показано, що алкоголь безпосередньо гальмує синтез білка в чотириглавих м'язах. Крім того, алкоголь утрудняє взаємодію та агрегацію молекул білків, що відповідають за скорочення м'язів і знижує активність ферменту, що забезпечує баланс натрію в м'язах, викликаючи місцеву хворобливість або запалення м'язової тканини. Крім того, слід враховувати вплив алкоголю на ендокринну систему організму. Великі кількості

спиртного підвищують швидкість розпаду тестостерону в печінці в 2-5 разів в порівнянні з нормою. Крім того, він перешкоджає перетворенню вітаміну А в його активну форму, процесу, який відбувається в яєчках. При цьому може розвинутися безпліддя. Більш того, навіть одноразовий прийом великої дози спиртного викликає таке підвищення рівня кортизолу (гормону кори надниркових залоз), яке достатньо для істотного зниження рівня тестостерону в крові[3, 5].

Отже, алкоголь несе негативний вплив на організм людини, зокрема на м'язову систему. З особливою обережністю слід вживати спиртне спортсменам, які прагнуть збільшити приріст м'язів.

Література

1. Иванец Н.Н., Валентик Ю.В. Алкоголизм. - М.: Наука, 1988. - 176 с.
2. Иванец Н.Н., Игонин А.Л. Клиника алкоголизма. В кн.: Алкоголизм (руководство для врачей). П/р Г.В. Морозова, В.Е. Рожнова, Э.А. Бабаяна. -М.: Медицина, 1983. - С.75-99.
3. Косминіна Т.В. "Вплив алкоголю на організм підлітка", Київ. 1990 р. - 56 с.
4. Нужный В.П., Тезиков Е.Б., Успенский А.Е. Постинтоксикационный алкогольный синдром. // Вопр. наркологии, 1995. - № 2. - С. 51-59.
5. Портнов А.А., Пятницкая И.Н. Клиника алкоголизма. — М.: Медицина. 1971. - 368 с.

ПРИРОДНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'Я

Вакуленко Я.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Вітчизняними і зарубіжними вченими встановлено, що на здоров'я людини впливає ряд факторів, згрупованих певним чином. Встановлено, що здоров'я людини на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості. Наприклад, мешканці сільських регіонів дихають чистішим повітрям порівняно з міськими жителями, котрі вимушені дихати повітрям, забрудненим вихлопними газами машин і шкідливими відходами підприємств. Відходи промислових підприємств потрапляють до навколишнього середовища, забруднюючи повітря, воду, ґрунт, на якому ростуть плодові культури, трав'янисті рослини, що є їжею не тільки для людини, але й для тварин, у тому числі й домашніх. Тому часто людина споживає екологічно забруднені продукти, що негативно позначається на стані її здоров'я.

До іншої групи факторів (20%) належить генетичний фактор (спадковість). Відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей. Також доведено, що передумови негативної спадковості можна частково чи повністю усунути, дотримуючись здорового способу життя. Наприклад, учні, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості та ще й готують уроки при слабкому освітленні, близько розташовують книгу під час читання, довго дивляться телепередачі, створюють умови для розвитку та закріплення аномальної короткозорості.