

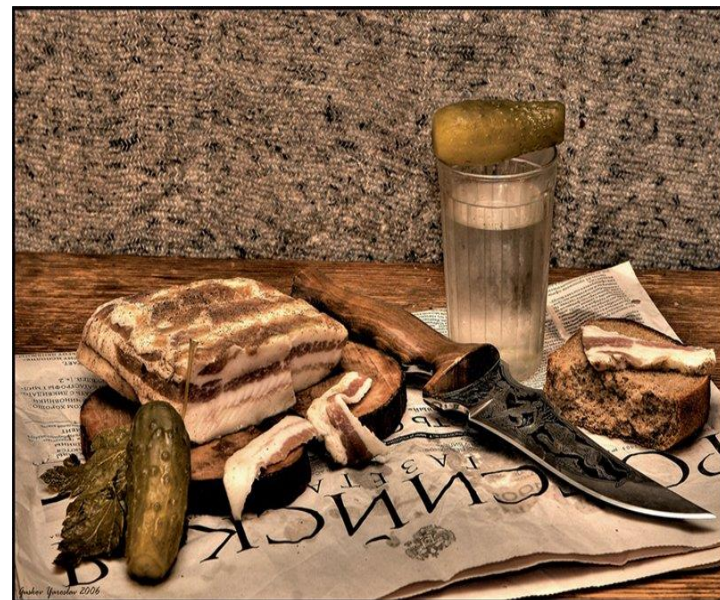
**О ВРЕДЕ
ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЕМ**

НЕ ДАЙТЕ АЛКОГОЛЮ УБИТЬ СЕБЯ!



Потребление алкоголя не входит в список естественных человеческих потребностей. Человек начинает потреблять алкоголь исключительно по искусственным причинам.

Одной из таких искусственных причин являются разнообразные традиции: пить водку на похоронах, на свадьбах, пить пиво в бане или вечером перед телевизором и так далее.



АЛКОГОЛЬ
ЕЖЕГОДНО
УБИВАЕТ
700 000
РОССИЯН



ПОДРОСТКОВЫЙ АЛКОГОЛИЗМ.



Многие подростки с гордостью отмечают у своих товарищей повышенную устойчивость к **алкоголю**, считая, что это связано с физическим здоровьем.



А на самом деле
повышенная устойчивость к
водке — **первый признак**
начинающегося
алкоголизма.

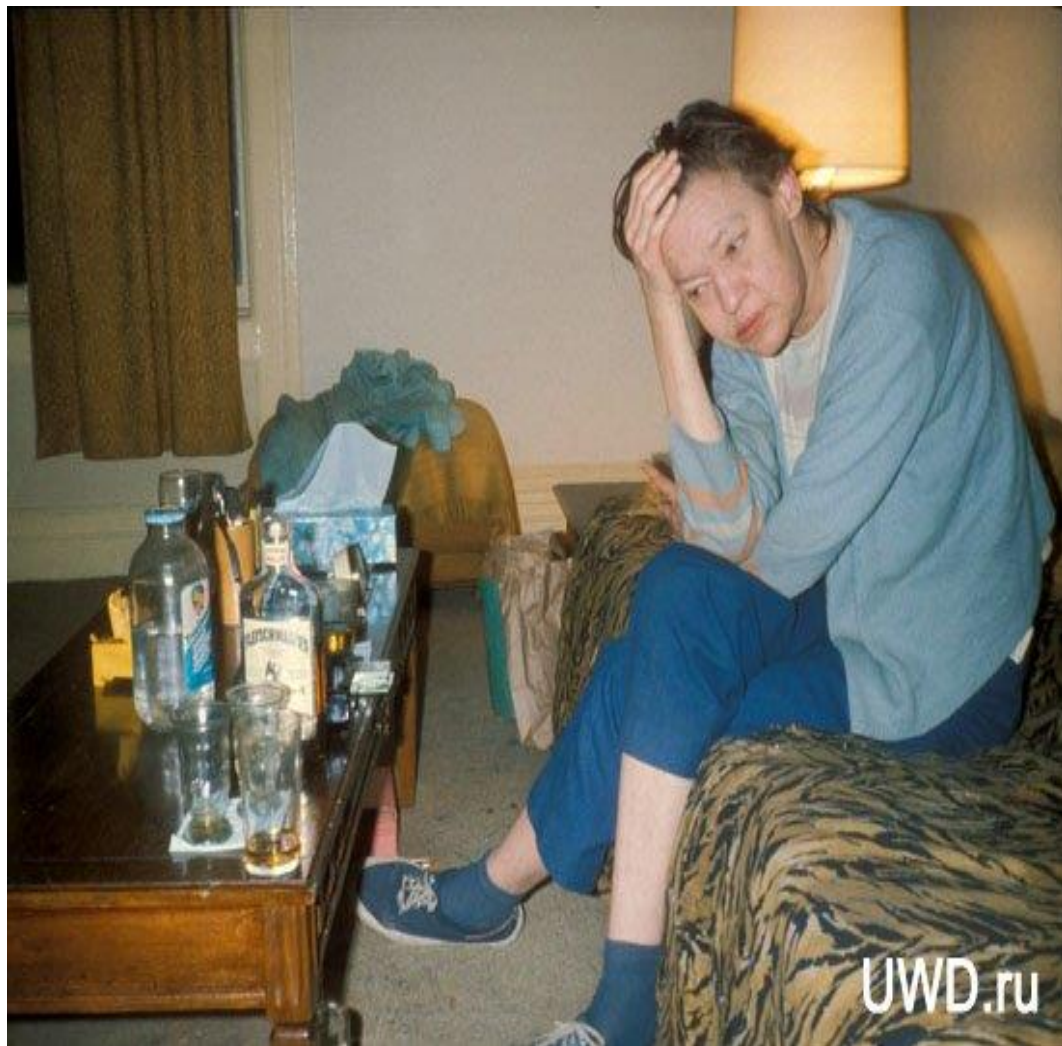
Специалисты едины во
мнении, что любое
употребление спиртных
напитков в подростковом
возрасте представляет
собой злоупотребление.
Молодой организм довольно
быстро привыкает к
большим дозам алкоголя.
Алкоголизм стремительно
«молодеет».

**Подростковый
алкоголизм
возникает и при
чрезмерном
употреблении пива**



ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь беспощаден к женскому организму. Привлекает женщин в алкоголе — возможность расслабиться, отвлечься от проблем. Чем чаще женщина выпивает, тем быстрее развивается толерантность к малым дозам алкоголя, начинается гонка доз.



МУЖСКОЙ АЛКОГОЛИЗМ



Для мужского алкоголизма характерен более длительный период перехода от стадии злоупотребления спиртными напитками до стадии развития хронического алкоголизма, чем у женщин (около 15 лет). У мужчин более высокий уровень фермента, расщепляющего этиловый спирт

Регулярное потребление
алкогольных напитков
приводит как у женщин,
так и у мужчин к
запоям, расстройствам
психики в виде делирия,
галлюциноза или
параноида , утяжеляется
абстиненция,
усугубляется деградация
личности, пропадает
интерес ко всему кроме
спиртного, возникают
апатия и т.д



ПОРАЖЕНИЯ ОРГАНОВ.

Зачастую вред наносится даже в том случае, когда человек не чувствует каких-либо временных негативных влияний алкоголя, таких как опьянение.

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

**Когда алкоголь
«бьёт» по органам
дыхания-**

то у человека могут
возникнуть:

- ✓ бронхит,
- ✓ трахеобронхит,
- ✓ пневмония,
- ✓ ларингит,
- ✓ эмфизема лёгких,
- ✓ пневмосклероз и
туберкулёз.



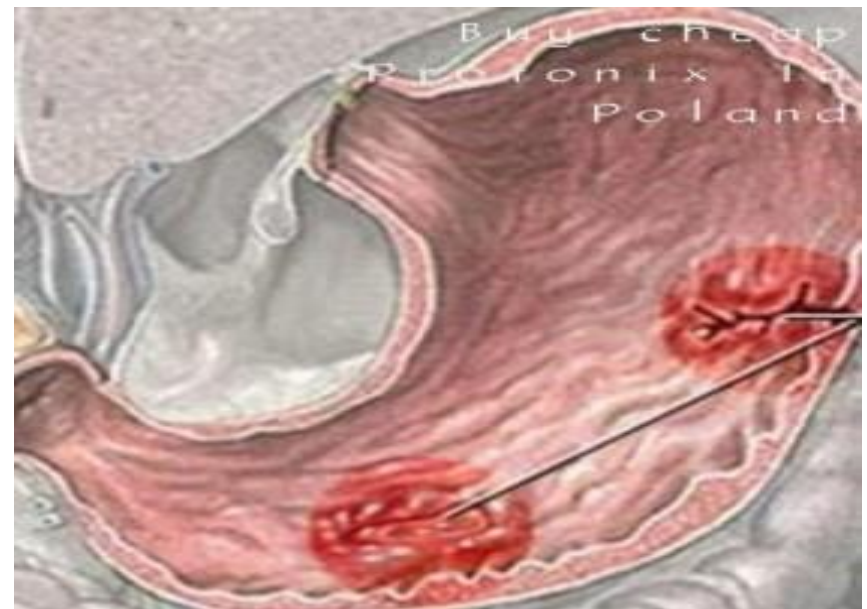
ЖЕЛУДОК И ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Желудок – часто превращается

**в мишень для
алкоголика.**

**Спиртные напитки
могут спровоцировать:**

- ✓ панкреатит,
- ✓ энтероколит,
- ✓ гастрит алкогольной формы
- ✓ и язвенная болезнь желудка.



ПЕЧЕНЬ.

Алкогольное поражение печени – это то, чего не пожелаешь даже заклятому врагу.

Три главные заболевания печени, формирующиеся у алкоголика – это

- ✓ гепатоз,
- ✓ гепатит хронический
- ✓ и цирроз

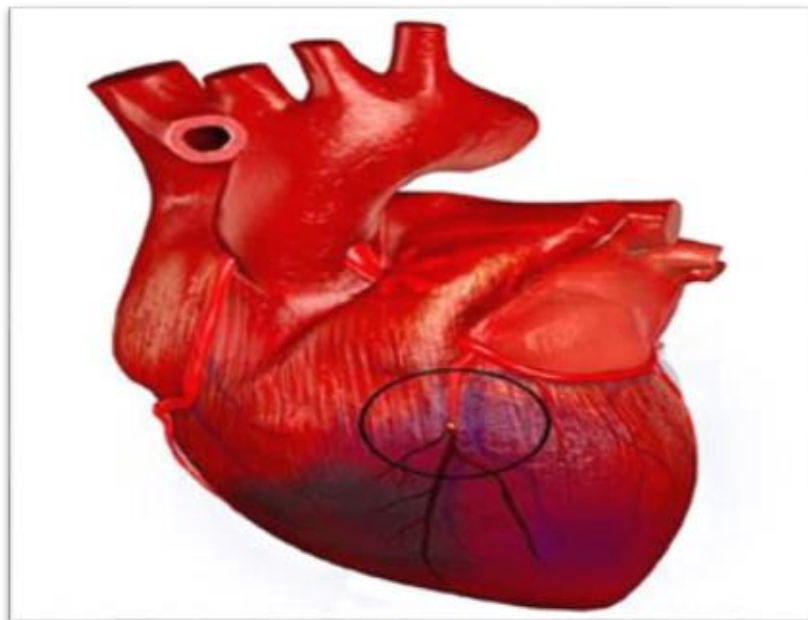


СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

**Если вы не хотите
страдать от**

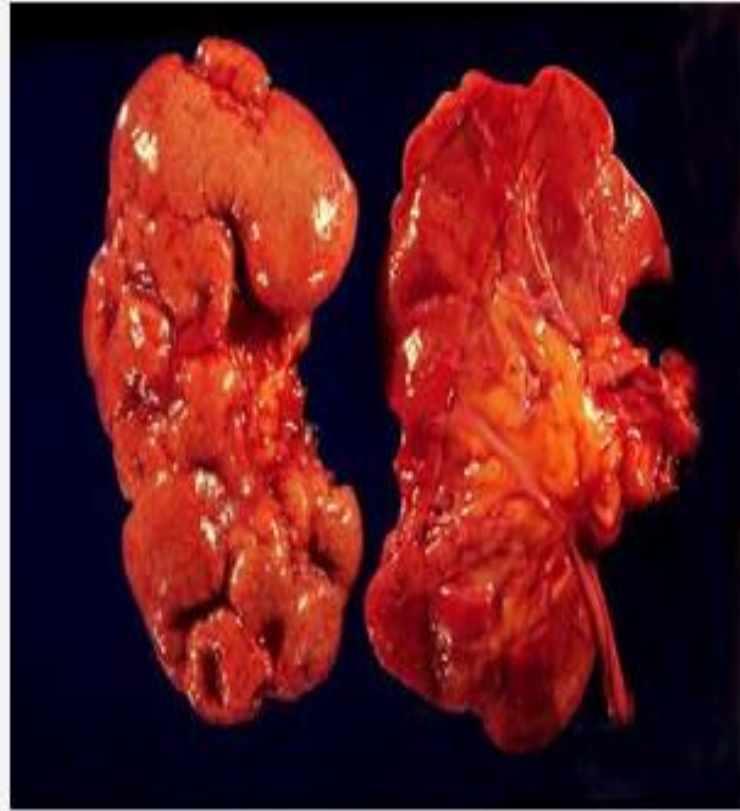
- ✓ гипертонической
болезни,
- ✓ тахикардии,
- ✓ инсульта или
- ✓ ишемической болезни
сердца,

то вам необходимо срочно
завязать с алкоголем.



ПОЧКИ

Поражение почек при алкоголизме обусловлено прямым токсическим влиянием этанола, при этом поражаются клетки почечной ткани.
Ранней формой поражения почек является острая токсическая нефропатия.



ГОЛОВНОЙ МОЗГ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА.

Головной мозг является одним из главных органов-мишеней алкоголя. Здесь его концентрация оказывается намного выше, чем в остальных органах.



Из-за изменений метаболизма в нервной ткани формируется алкогольная зависимость. Мы привыкли называть это безобидными, порой даже поэтическими, словами: «расслабиться», «забыться», «захмелеть», «алкоголь вскружил голову». На самом же деле - алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга, онемению и последующему отмиранию его участков.



ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ АЛКОГОЛИЗМА

Критерии употребления алкоголя в сутки:

Избыточное употребление
алкоголя:

для женщин: более 20 г чистого
спирта;

для мужчин: более 40 г чистого
спирта.

Злоупотребление
алкоголем-

для женщин: более 40 г чистого
спирта;

для мужчин: более 60 г чистого
спирта.



ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ АЛКОГОЛИЗМА

Оценка потребления алкогольных напитков в 100 мл:

- ✓ пиво = 4 г этанола;
- ✓ сухое вино = 9,27 г этанола;
- ✓ крепленое вино = 12,27 г этанола;
- ✓ крепкие спиртные напитки = 32,27 г этанола



КАК СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ?



- Контролируйте количество выпитых напитков;
- Пейте медленно, не выпивайте рюмку за один раз;
- Обязательно закусывайте, когда выпиваете;
- Научитесь говорить «**нет**», когда вам предлагают выпить;
- Замените «выпивку» на свои любимые увлечения.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?



-Оцените свою привычку «выпить»

-Исключите причины, способствующие частому употреблению алкоголя

-Проанализируйте:

Возникают ли у Вас сложности, связанные с потреблением алкоголя (со здоровьем, в семье, работе?)

-Остановитесь, если количество потребляемого алкоголя превышает нормативы.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СПИРТНОГО!**

