

АЛКОГОЛЬ - ЭТО ОПАСНО!

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Возможно ли употреблять алкоголь без вреда для здоровья?

Безопасного количества алкоголя не существует. Есть уровень потребления, при котором риск будет достаточно невелик, однако Всемирная организация здравоохранения не устанавливает четких значений для таких уровней, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между количеством и ответной реакцией организма; иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть. Иными словами, чем меньше – тем лучше.

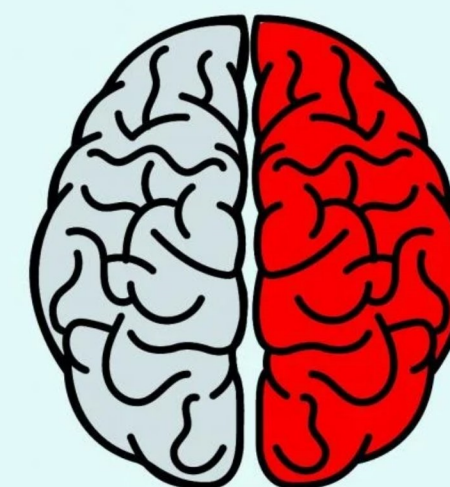
Действительно ли алкоголь настолько опасен?

Известно, что алкоголь вызывает рак и повышенное артериальное давление, и что каждый год множество людей получают вследствие употребления алкоголя различные травмы. Более того, алкоголь опасен не только для самого пьющего: он также имеет прямое отношение к насилию на улицах и в семье.

А что насчет молодежи? Им же наверняка не стоит беспокоиться сейчас, пока они еще молоды?

Напротив! Развитие мозга человека продолжается до двадцатипятилетнего возраста, и алкоголь негативно сказывается на нем. Мозг подростков особенно уязвим перед алкоголем, и начиная пить в столь молодом возрасте, вы существенно повышаете риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начинает пить, тем большему вреду он рискует подвергнуться.

«Мозг алкоголика выглядит хуже, чем его печень»



А красное вино разве не полезно?

Научные исследования действительно свидетельствуют о том, что лица среднего и старшего возраста, потребляющие алкоголь в небольших и умеренных количествах, подвергаются меньшему риску развития ишемических состояний (болезни сердца, инсульта и сахарного диабета 2 типа). Однако, физическая активность и здоровое питание принесут человеку старшего возраста куда больше пользы, чем употребление алкоголя.

Я пью совсем немного. Такой ли уж ощутимой будет разница для моего здоровья, если я перестану пить совсем?

Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и на следующий день чувствуют себя намного бодрее. Отказавшись от алкоголя, человеку становится проще контролировать свой вес.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ - ЭТО ЯД И НАРКОТИК

КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ?

МОЗГ

АЛКОГОЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ

Патологическое состояние пониженного настроения

АЛКОГОЛЬНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

Дистрофическое изменение тканей мозга

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВОДА

Разрыв слизистой оболочки желудка и кишечника. Гастрит, язвенная болезнь

РАК ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА И ПРЯМОЙ КИШКИ

Увеличение риска развития онкологических заболеваний

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Необратимое заболевание, при котором ткань печени заменяется соединительной

СЕРДЦЕ

СИСТОЛИЧЕСКАЯ И ДИАСТОЛИЧЕСКАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Риск развития гипертонической болезни увеличивается более чем на 16%

СЕРДЕЧНАЯ АРИТМИЯ

Фибрилляция предсердия — наиболее частая форма аритмии, вызываемая злоупотреблением алкоголя

ИНСУЛЬТ

Алкоголь может стать причиной инсульта

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

АЛКОГОЛЬНАЯ ПОЛИНЕИРОПАТИЯ

Поражение периферических нервов, приводящее к атрофии мышц и нарушению координации

ЭПИЛЕПСИЯ

Развитие судорог на фоне приема алкоголя

ПОЧКИ

НЕФРОПАТИЯ

Нарушение работы почек, вплоть до развития почечной недостаточности



Федеральный научный центр
алкоголизма и
зависимостей
«ВНИИТсАП»
ЦОЗМП
научно-исследовательского
и медицинского профиля

СКАЖИ АЛКОГОЛЮ «НЕТ»



4000

россиян погибают
в «пьяных»
авариях за год



2,5 млн

человек ежегодно
погибают от алкоголя
в России

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ СЕМЬИ И ДРУЖБУ



0

является причиной увольнения с работы
и потери материального благосостояния

ЧТО ДЕЛАТЬ?



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 (800) 200-0-200

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает каждый день. Звонки со всех регионов России — БЕСПЛАТНЫЕ.

НЕ ПОПАДИСЬ

НА КРЮЧОК

НАРКОТИКИ

- разрушают семьи
- уничтожают дружбу
- не дают четко и ясно мыслить
- препятствуют духовному развитию
- толкают людей на кражи и насилие
- часто приводят к несчастным случаям
- наносят непоправимый вред здоровью
- делают человека слабым и безвольным
- дают фальшивое представление о счастье
- являются источником многих заболеваний



**10 причин
сказать «НЕТ»
наркотикам**



Служба
здоровья

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



Пассивное курение – это вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами сгорания табака (вторичный табачный дым).



Пассивное курение способствует развитию у некурящих людей заболеваний, свойственных курильщикам и повышает риск развития инвалидности и преждевременной смерти человека.

8 часов пребывания в накуреном помещении = 5 выкуренных сигарет

ВРЕД ОТ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

Взрослые



- инсульт
- расстройства памяти и мышления

заболевания уха, горла, носа



бронхиальная астма

сердечно-сосудистые болезни:



- стенокардия
- инфаркт миокарда
- артериальная гипертония



ухудшение состояния кожи



- снижение способности к зачатию
- риск бесплодия



во время беременности:

- неполноценное питание плода
- риск развития врожденных пороков у плода
- угроза прерывания беременности

Дети

неврологические проблемы:



- снижение памяти
- сложности с засыпанием
- повышенная возбудимость и нервозность

инфекции среднего уха (хронический средний отит)



заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, бронхит и пневмония)



- снижение функциональных возможностей легких

аллергический дерматит

- кислородное голодание
- атеросклероз с раннего возраста (повреждение сосудов)

синдром внезапной детской смерти («Смерть в колыбели»)

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ

**Польза отказа от курения:
лучше поздно, чем никогда!**

Что происходит, когда бросаешь курить

- ▶ Прямо сейчас: в организм перестают поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе никотин, окись углерода, смолы, цианид и др.
- ▶ Через 24 часа монооксид углерода полностью выйдет из организма, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха.
- ▶ Через 2 часа после прекращения курения концентрация никотина упадет и появятся первые симптомы отмены.
- ▶ Еще через день станет значительно легче дышать, поскольку постепенно начнет проходить вызванный курением спазм мелких бронхов.
- ▶ Через 2 дня в результате нормализации функции рецепторов, отвечающих за восприятие вкусов и запахов, вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми.
- ▶ Через 3 месяца улучшается кровообращение, что позволит легче ходить и бегать.
- ▶ Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких улучшится на 10%.
- ▶ Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.



Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ).

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи.

Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.

Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ МОНООКСИД УГЛЕРОДА ПОЛНОСТЬЮ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА, ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ, ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА