

Жизнь без алкоголя прекрасна!



Трезвость – это

здравый ум

социальная безопасность

крепкая и здоровая семья

стабильные работа и доход

уверенность в завтрашнем дне

привлекательный внешний вид

**Для счастливой жизни
очень важно самому
заботиться о своем здоровье!**



МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Алкоголь (этанол) – сильнейший яд нейротоксического действия. В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.

✗ БОРЕТСЯ С БЕССОННИЦЕЙ



Употребление алкоголя приводит к сбою цикла сна, из-за чего человек не отдыхает во время сна, часто пробуждается ночью. В результате на следующий день у человека отмечается усталость, раздражительность, тревожность

✗ ДОРОГОЙ АЛКОГОЛЬ МЕНЕЕ ВРЕДЕН



Дорогой алкоголь предполагает меньшее содержание сивушных масел и вредных примесей. Однако, постоянный компонент алкогольных напитков – этанол – пагубно воздействует на организм независимо от цены

✗ СНИМАЕТ СТРЕСС



Алкоголь позволяет на время «отключиться» от переживаний, но не решает проблему, а чаще усугубляет ее. Когда человек трезвеет, психическое напряжение может перейти в депрессию

✗ СОГРЕВАЕТ



При употреблении алкоголя температура тела не меняется, а происходит перераспределение тепла в организме из-за прилива крови к коже, вследствие чего увеличивается теплоотдача. В условиях холода это может привести к серьезному переохлаждению организма, вплоть до обморожения и смерти

✗ ПИВО – НЕ АЛКОГОЛЬ



Пиво так же, как и все алкогольные напитки, содержит этанол. Частое употребление пива, особенно в больших объемах (более 0,5 литров в сутки), быстрее приводит к формированию алкогольной зависимости и развитию неблагоприятных последствий для организма

✗ НЕМНОГО АЛКОГОЛЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ НЕ ОПАСНО



Употребление алкоголя даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности. Особенно вреден алкоголь на ранних сроках беременности – в первые три месяца внутриутробного развития плода, когда происходит формирование будущих органов и тканей

✗ ПОМОГАЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ



Употребление алкоголя приводит к угнетению синтеза иммунных клеток, вследствие чего снижается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям

✗ УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ



Алкоголь раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и приводит к развитию множества заболеваний ЖКТ, в том числе к развитию утренней анорексии (отсутствие аппетита)

✗ СНИМАЕТ СТРАХ



Употребление алкоголя способствует усилению симптомов панического, тревожного и депрессивного расстройств

ПОМНИТЕ! БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕ БЫВАЕТ

Употребление алкоголя может приводить к развитию более 60 заболеваний:

- депрессия, тревога, деменция, синдром Корсакова
- инсульт головного мозга, эпилепсия, энцефалопатия, церебральная атрофия
- инфаркт миокарда, гипертония, кардиомиопатия, нарушения ритма сердца
- гастрит, диарея, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, варикоз вен пищевода, рак ротовой полости, глотки и пищевода, панкреатит, рак поджелудочной железы, жировая дистрофия печени, алкогольный гепатит, цирроз, рак печени
- сексуальная дисфункция, аменорея, ранняя менопауза, спонтанный аборт, бесплодие

Чем больше алкоголя потребляет человек, тем выше риск развития вредных последствий для его здоровья!





ЖИВИ

ТРЕЗВО!



ТРЕЗВОСТЬ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОЙ, УСПЕШНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КРЕПКИЙ
НАПИТОК – ЭТО
~~АЛКОГОЛЬ~~
чай

#ТЫ
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КРЕПКИХ
СПИРТНЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ
РИСК СМЕРТИ НА 66%

Регулярное употребление алкоголя



может нанести
серьёзный вред
организму!

Развивается
гепатит, а затем
цирроз



Развивается
панкреатит



Развивается
алкогольная
кардиомиопатия



Развивается
рак кишечника



Угнетается
продукция
тромбоцитов



Развивается
язвенная
болезнь



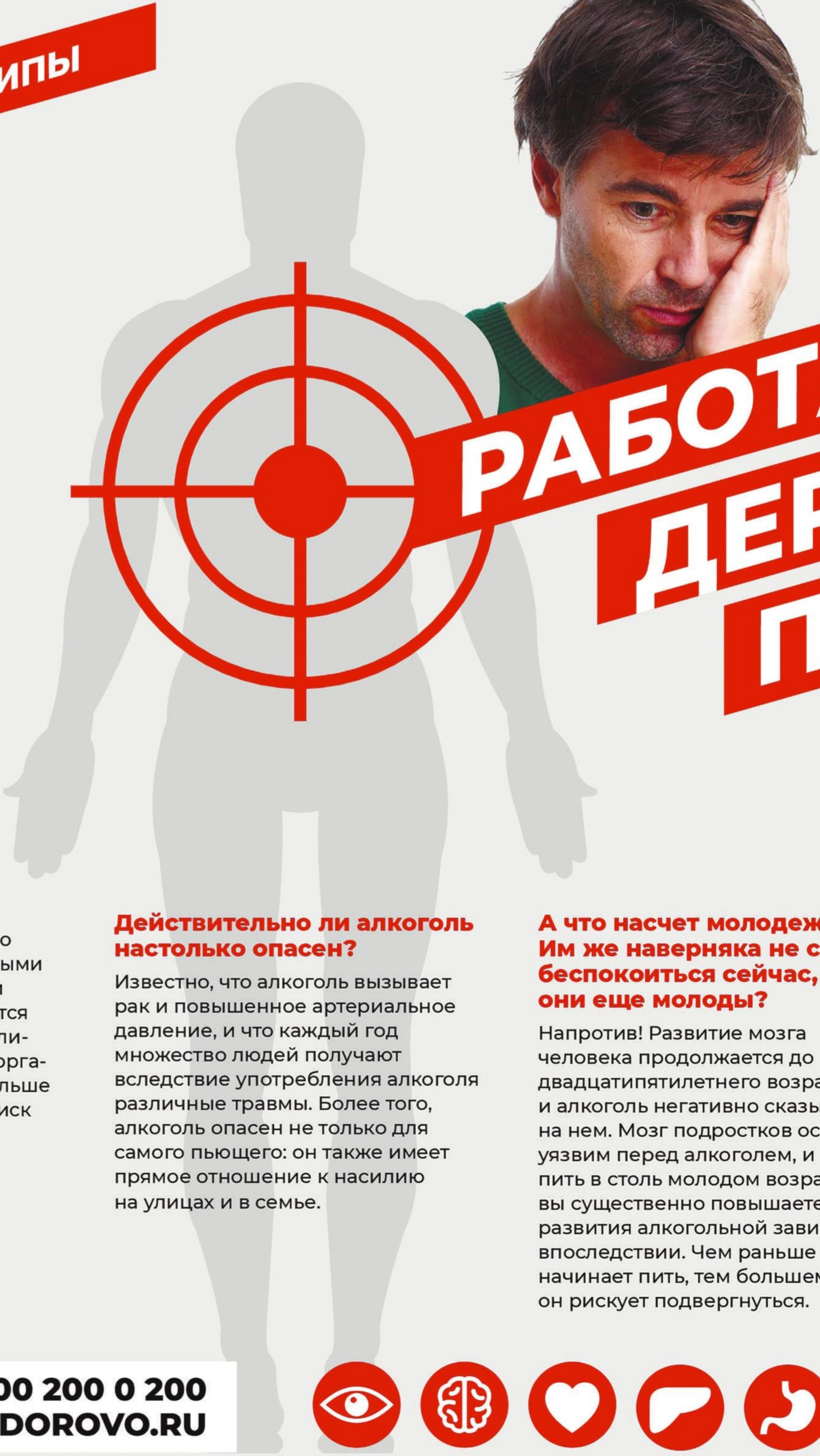
Ослабевает
иммунная
система



Нарушается память,
наступает
психическая
деградация



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



РАБОТАЙ НАД СОБОЙ – ДЕРЖИ АЛКОГОЛЬ ПОД КОНТРОЛЕМ

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 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.

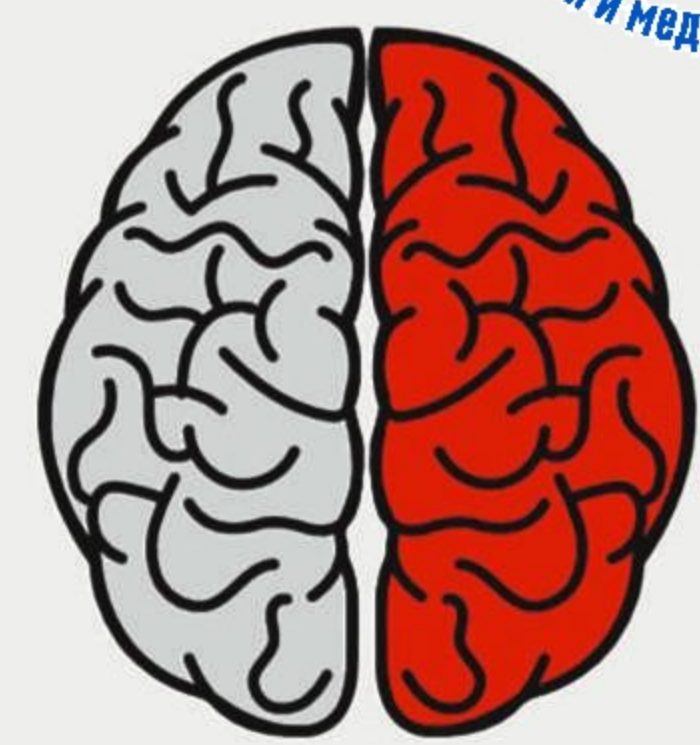
А красное вино разве не полезно?

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.

«Мозг алкоголика
выглядит хуже,
чем его печень»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ –
ЭТО ЯД И НАРКОТИК

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Употребление алкоголя в молодом возрасте

В большинстве культур, в которых употребление алкоголя является приемлемым, существует официально утвержденный возраст, с которого разрешается покупать/употреблять алкоголь.

То как употребляют алкоголь молодые люди зависит от множества факторов – влияния семьи, сверстников, средств массовой информации, культурных и религиозных норм и государственной политики.

Существует большое количество подтверждений того, что наибольшее влияние на формирование питейных привычек оказывают семья и сверстники.



Употребление алкоголя в подростковом возрасте может указывать на будущий риск употребления психоактивных веществ и связанных с ним проблем.

Поскольку организм молодых людей с точки зрения физиологии находится в стадии развития, то риск развития нежелательных последствий употребления алкоголя у них заметно повышается.

Кроме того, из-за меньшей чувствительности к некоторым эффектам интоксикации по сравнению со взрослыми, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах.

Центральная нервная система молодых людей более уязвима к токсическому влиянию алкоголя, поскольку в ней не завершен процесс формирования нейронных путей, что может привести к нарушению как когнитивных, так и физиологических функций.

Не обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди плохо знают свою норму, а если и знают, то склонны ее превышать.

Этот фактор играет значительную роль в вовлечении в рискованные формы поведения, которые приводят к негативным социальным последствиям и ущербу для здоровья.



Советы родителям:

- ▶ Постарайтесь поддерживать доверительные и открытые отношения с детьми чтобы в случае возникновения у них интереса к вопросам употребления алкоголя они могли посоветоваться с Вами;
- ▶ Обсуждайте с детьми риски, связанные с употреблением алкоголя;
- ▶ Общайтесь с ними на эту тему в позитивном ключе и без угроз и запугивания;
- ▶ Заранее установите правила – сообщите до какого возраста употребление алкоголя под запретом;
- ▶ Заранее установите ответственность за нарушение установленных правил.
- ▶ Если сами употребляете алкоголь, то отдельно объясните его различное влияние на детей и взрослых.

Алкоголь и учеба

Установлено, что алкоголь может повреждать участки мозга отвечающие за память и способность к обучению, речевые функции и визуально-пространственные когнитивные способности.

Чрезмерное употребление алкоголя нарушает способность к формированию новых воспоминаний, способности к решению проблем, абстрактному мышлению, а также внимание и концентрацию.

Злоупотребление алкоголя может привести пропуском занятий, низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

В соответствии с данными исследований в любой возрастной группе злоупотребляющие алкоголем учащиеся в 4-6 раз более склонны пропускать занятия, и в 2 раза свою успеваемость определять как низкую.

НАУЧИСЬ

КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ – НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЯ АЛКОГОЛЕМ



Что такое употребление алкоголя, сопряженное с незначительным риском

Если говорить о количественной стороне, то пределами такого употребления считаются:

Для женщин:

Не более **двух** стандартных порций в день.

Для мужчин:

Не более **трех** стандартных порций в день.

Обязательно два трезвых дня в неделю.

Однако необходимо понимать, что употребление алкоголя даже этих, казалось бы, невысоких порций может привести к проблемам, если выпивка состоялась не в то время или не в том месте.

Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, а в основном к тому, где и когда это происходит и каким образом влияет на поведение пьющего и на окружающих.

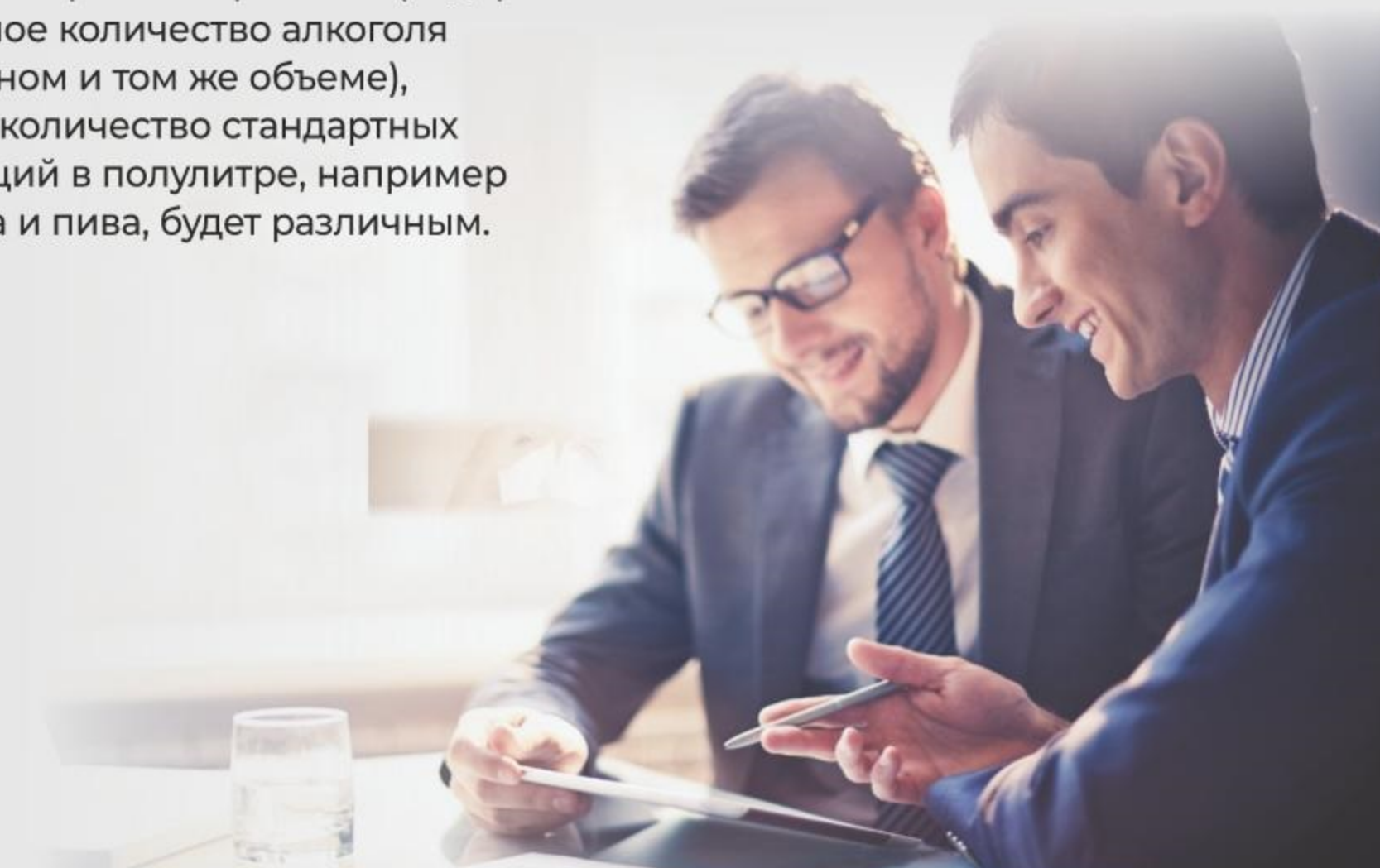
Кроме того, существуют ситуации, когда любое употребление алкоголя крайне нежелательно, например, при управлении автомобилем, беременности и др.

Стандартная порция алкоголя
Стандартной порцией алкоголя считается 10 г чистого алкоголя.

Поскольку алкогольные напитки бывают разной крепости (содержат разное количество алкоголя в одном и том же объеме), то и количество стандартных порций в полулитре, например вина и пива, будет различным.

Содержание алкоголя в стандартных дозах/порциях можно самостоятельно вычислить по формуле:

Объем напитка в литрах x
Процентное содержание
алкоголя (%) x
Плотность этанола при комнатной температуре (0.789).



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УЯЗВИМА К ТОКСИЧНОМУ ВЛИЯНИЮ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

