МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

НОЛЬ — ЛУЧШИЙ ГРАДУС ДЛЯ ЖИЗНИ

Что НЕ СЛЕДУЕТ делать во время и после застолья

1. Есть сливочное масло перед употреблением алкоголя - после растворения масляной оболочки весь алкоголь окажется в крови одновременно, что может привести к коме.
2. Употреблять алкоголь до начала торжества, смешивать разные виды алкоголя или запивать алкоголь сладкой газировкой - все это усилит опьянение и похмелье с утра.
3. Пить на ночь после застолья много воды - это может вызвать отёк мозга.
4. Употреблять алкоголь на следующий день после торжества - это усилит интоксикацию организма. Два дня подряд любые дозы алкоголя принимать не стоит. Печени для переработки любой дозы алкоголя нужны как минимум сутки, поэтому, начиная выпивать вновь до выведения алкоголя из организма, печень получает дополнительную нагрузку.
5. Заниматься спортом на следующий день - это может привести к остановке сердца.

Существует весьма противоречивый миф о том, что в морозы можно согреться, приняв стопку другую крепкого алкоголя – ведь после этого по телу разливается приятное тепло.

Это абсолютная иллюзия, которая чревата вредными последствиями для организма человека.

1. Ощущение тепла, которое разливается по всему телу, является очень коварным свойством алкоголя. Это происходит из-за расширения периферийных капилляров и сосудов чему способствует принятый организмом алкоголь и возникает обманчивое чувство прилива тепла. К тому же ложное чувство «алкогольного одеяла», вызванное употреблением алкоголя, проходит быстро, и чем крепче выпитый алкогольный напиток, тем быстрее оно проходит и на смену кратковременного чувства тепла наступает чувство холода, озноб.
2. Кроме всего прочего, под воздействием алкоголя снижается нервная реакция организма, из-за этого человек перестает обращать внимание на реальную угрозу холода и стужи, что может привести к переохлаждению и обморожениям.
3. На свежем воздухе отрицательное воздействие спиртных напитков чувствуется намного меньше. Человек длительное время чувствует себя трезвым, не ощущая опьянения. Это приводит к тому, что он внезапно для себя попадает в тяжелую стадию алкогольного опьянения. Вероятность серьезного алкогольного отравления в этом состоянии очень высока. Пьяный человек хуже контролирует координацию движений, плохо ориентируется на местности. Поэтому получить травмы в такой ситуации довольно просто.
4. употребление на морозе слабоалкогольных напитков, таких как вино или пиво, может привести к заболеванию ангиной.

Алкоголь – это психоактивное вещество, вызывающее зависимость. При регулярном чрезмерном употреблении алкоголя формируется алкоголизм.

Алкогольная зависимость увеличивает смертность от целого ряда причин: травм, несчастных случаев, отравлений, осложнений хронических заболеваний, насилия, убийств и самоубийств.

Алкоголь поражает:

Мозг - замедление циркуляции крови, кислородное голодание клеток, как следствие – ослабление памяти, снижение умственных способностей и деградация личности;

Сердце - повышение уровня холестерина, гипертония, дистрофия миокарда;

Желудок - ослабление защитной функции слизистой, как следствие – язвенная болезнь, риск развития онкопатологии;

Печень - воспалительный процесс, рубцовое перерождение, как следствие – гепатит и цирроз;

Кишечник - изменение структуры клеток тонкого кишечника, как следствие – потеря способности всасывать полезные питательные вещества и минеральные компоненты;

Поджелудочная железа - нарушение обмена веществ, диабет, панкреатит;

Кожа - потеря эластичности, преждевременное старение;

Половые органы - ослабление функций половых органов мужчин, вплоть до развития импотенции. А у женщин алкоголь приводит к нарушению менструального цикла, осложнениям беременности и родового процесса, нередко вызывает выкидыши и преждевременные роды, патологии плода, влечёт за собой бесплодие.

Признаки развития алкогольной зависимости:

- Вы стали выпивать чаще, находить новые поводы выпить;
- Стало улучшаться настроение при мысли о предстоящей «выпивке»;
- Стало появляться желание «догоняться», то есть выпивать вовремя и после мероприятия вне связи с тостами или выпивкой других участников компании;
- Появилось желание выпивать в одиночку и без повода;
- Изменился характер опьянения, в первую очередь, в части поведения в нетрезвом состоянии;
- Появились провалы в памяти после употребления алкоголя;
- Изменилась эмоциональная реакция на алкоголь: если раньше «от этого хорошо», то теперь «без этого плохо»;
- Появились или участились травмы, эпизоды утери документов, вещей, дезориентация во времени и пространстве в нетрезвом состоянии.

Как минимизировать вредное воздействие алкоголя на организм в новогодние праздники:

- **отдавайте предпочтение небольшим порциям**
  Определите объем спиртного, который планируете выпить за вечер, заранее, и придерживайтесь данной себе установки. Оптимально, если у вас будет личный напиток, тогда вы сможете точно контролировать количество выпитого.
- **Не стоит мешать алкогольные напитки.** Если вы начали вечер с одного напитка, то придерживайтесь своего выбора до конца праздника.
- **употребляйте его со льдом или запивайте водой**
  Углекислый газ, который содержится в пиве и сладких газировках, ускоряет проникновение алкоголя в кровь и вызывает быстрое опьянение. Спиртное следует не запивать, а закусывать. При этом в течение вечера желательно пить обычную негазированную воду. Она защитит организм от обезвоживания в течение ночи и улучшит самочувствие на утро.
- **пейте как можно реже**
  несколько тостов в течение вечера вперемешку с танцами и конкурсами станут лучшим выбором для новогодней ночи
- **обязательно закусывайте**
  Накануне празднования стоит обильно поужинать, во время основного застолья делать этого не нужно. Избыток жирной пищи (жирное мясо, салаты с майонезом) негативно отразится на работе печени. Ей приходится справляться с потоком алкоголя, из-за чего на жиры у нее не остается сил. Это приводит к повышению нагрузки на другие органы пищеварительного тракта, в частности, на поджелудочную железу, и может обернуться приступом острого панкреатита. Оптимальные закуски — фруктовые и овощные салаты, сыр, нежирные горячие блюда.

Алкоголь и вождение

Пьяный водитель за рулем автомобиля — это угроза для жизни и здоровья всех участников дорожного движения. Алкоголь является наиболее частой причиной ДТП. Вождение в «нетрезвом виде» несмотря на постоянную борьбу с ним, все еще остается актуальной проблемой.

Если спросить водителя, почему нельзя садиться за руль в пьяном состоянии, то скорее всего последует ответ: алкоголь рассеивает внимание, понижает память, увеличивает время реагирования, нарушает координацию движения, волевую регуляцию. Считается, что если молодой здоровый водитель выпил стакан водки, то эти качества действительно сильно понизятся. Если же он выпил совсем небольшую рюмку водки, то эти качества ухудшатся лишь незначительно, и этой мелочью, как кажется, можно бы и пренебречь.

Опыт же показывает, что большинство ДТП, связанных с алкогольным опьянением, возникает именно при таких небольших дозах. Когда же человек выпивает кружку пива, рюмку вина, он обычно не ощущает опьянения. Человек начинает чувствовать подъем сил и, что самое страшное, начинает неадекватно оценивать свои возможности. Человек недооценивает сложность и опасность ситуации.

После приема алкоголя снижается острота зрения и способность различать цвета, что замедляет восприятие быстро меняющейся дорожной обстановки. Увеличивается время восстановления функций зрения после ослепления светом фар встречных автомобилей. Отмечается нарушение глубинного зрения, что затрудняет водительский расчет. Выраженность этих нарушений зависит от дозы принятого алкоголя.

Кроме того, после приема алкоголя нарушаются функции внимания, оперативной памяти, замедляются процессы мышления, уменьшается мышечная сила, нарушается координация движений, увеличивается время сенсомоторных реакций. В результате водителю требуется больше времени для оценки дорожной обстановки, принятия решения и выполнения необходимых управляющих действий. Влияние алкоголя на организм человека и его работоспособность определяется не только его количеством, но зависит и от многих других факторов. Если алкоголь принят на пустой желудок, то он быстрее всасывается и человек быстрее пьянеет. Более сильное опьяняющее действие алкоголь оказывает на людей в болезненном состоянии, в состоянии утомления, а также находящихся в возбужденном или угнетенном состоянии. Степень опьянения после приема одной и той же дозы алкоголя зависит от индивидуальной переносимости, возраста, пола, массы тела и степени привыкания. Поэтому прием одинаковой дозы алкоголя оказывает неодинаковое опьяняющее действие на разных людей, а также на одного и того же человека в зависимости от его состояния в данное время. Алкоголь не только увеличивает вероятность ДТП, но делает их последствия более тяжелыми и для самого водителя. Исследования показали, что при ДТП травмы у пьяных водителей возникают не только чаще, чем у трезвых, но они более опасны, так как пьяные не способны правильно оценить дорожную обстановку и своевременно принять необходимые меры личной.

Алкоголизм – тяжёлое хроническое психическое заболевание с постепенно нарастающими симптомами. Подростковый алкоголизм особенно опасен. Организм в этот период жизни ещё находиться в развитии. Употребление спиртного наносит ему непоправимый вред.

В подростковом возрасте продолжают формироваться нервная, эндокринная и сердечно-сосудистая системы. Вред для детей особенно силен по причине недостаточной активности алкогольдегидрогеназы, фермента, расщепляющего спирт. В результате усиливается и продлевается токсическое действие этилового спирта на головной мозг и все органы ребенка.

Именно поэтому наибольший процент алкогольных интоксикаций наблюдается именно у детей подросткового возраста. А это очень опасно, потому что в юном возрасте опьянение развивается стремительно, и может привести к оглушению и даже коме. Период возбуждения, связанный с приемом алкоголя, у подростков быстро переходит в интоксикационный сон, при котором часто возникают судороги. Нередки и психические нарушения, выражающиеся бредом.

Последствиями регулярного приема алкоголя несовершеннолетними становятся: неправильное развитие сердца и сосудов; нарушение синтеза гормонов; нарушение нервной проводимости; психические расстройства. Основной удар приходится по нервной системе, потому что у детей она находится на стадии формирования. Очень быстро у ребенка развиваются психозы, неврозы, гиперактивность. В результате разрушительного воздействия на ЦНС ребенок становится апатичным и ленивым либо, наоборот, слишком вспыльчивым, злым и агрессивным, он начинает часто прогуливать школу. Затем следуют ухудшения памяти, логического и абстрактного мышления, затруднение концентрации внимания. В определенный момент все это может привести к полной личностной деградации. Под действием алкоголя у ребенка может развиться заболевание, угрожающее жизни: цирроз; почечная или печеночная недостаточность; энцефалопатия; онкозаболевания.

СКАЖИ АЛКОГОЛЮ «НЕТ»

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

4000 россиян погибают в «пьяных» авариях за год

2,5 млн человек ежегодно погибают от алкоголя в России

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ СЕМЬИ И ДРУЖБУ

ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ УВОЛЬНЕНИЯ С РАБОТЫ И ПОТЕРИ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ

КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ?

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

СИСТОЛИЧЕСКАЯ И ДИАСТОЛИЧЕСКАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ
Риск развития гипертонической болезни увеличивается более чем на 16%

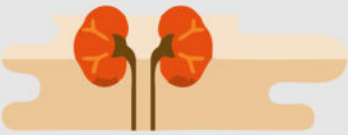
СЕРДЕЧНАЯ АРИТМИЯ
Фибрилляция предсердия — наиболее частая форма аритмии, вызываемая злоупотреблением алкоголя

ИНСУЛЬТ
Алкоголь может стать причиной инсульта

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

АЛКОГОЛЬНАЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ
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

ЧТО ДЕЛАТЬ?

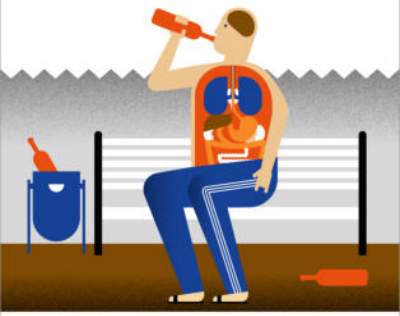
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 (800) 200–0–200

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.

Алкоголь и болезни

Как известно, алкоголь — это яд, злоупотребление которым может привести к развитию множества заболеваний, в том числе смертельных

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ



Мозг

АЛКОГОЛЬНЫЙ ДЕЛИРИЙ

Бредовое расстройство, более известное как «белая горячка». Развивается при абстиненции: когда алкоголик резко прекращает прием алкоголя на несколько дней

АЛКОГОЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ

Патологическое состояние пониженного настроения при прекращении приема алкоголя

АЛКОГОЛЬНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

Дистрофическое изменение ткани мозга

Сердце и сосуды

СИСТОЛИЧЕСКАЯ И ДИАСТОЛИЧЕСКАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Риск развития гипертонической болезни составляет около 16%

ИШЕМИЧЕСКАЯ ДИЛАТАЦИОННАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ

Еще в начале 1960-х годов было установлено, что длительное тяжелое употребление алкоголя — основная причина кардиомиопатии («сердце пивного алкоголика»)

СЕРДЕЧНЫЕ АРИТМИИ

Тяжелое пьянство повышает риск развития сердечных аритмий. Фибрилляция предсердий — наиболее известная аритмия, вызываемая злоупотреблением алкоголя («синдром праздничного сердца»)

ИНСУЛЬТ

Все типы инсульта связаны с пьянством, особенно с употреблением чрезмерного количества алкоголя

Пищеварительная система

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВОДА

Разрывы слизистой оболочки пищевода и кишечника

ГАСТРИТ

Воспаление тканей желудка. Может перерастать в язву желудка

ПАНКРЕАТИТ

Воспаление поджелудочной железы. При панкреатите поджелудочная железа начинает сама себя переваривать

РАК ПИЩЕВОДА, РАК ЖЕЛУДКА, РАК ПРЯМОЙ КИШКИ

Избыточное употребление алкоголя приводит к возникновению этих онкологических заболеваний

ОЖИРЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Клетки печени перерождаются в жировые

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Необратимое заболевание, при котором ткань печени заменяется соединительной

Нервная система

АЛКОГОЛЬНАЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ

Поражение периферических нервов, приводящее к атрофии мышц, нарушению координации движений

АЛКОГОЛЬНАЯ ЭПИЛЕПСИЯ

Развитие эпилептических симптомов в форме судорог

Почки

НЕФРОПАТИЯ

Нарушение работы почек, вплоть до полного отказа

Ужесточение антиалкогольного законодательства в России

2006
Полностью запрещена реклама алкогольных напитков (кроме пива) на телевидении, по радио, на первой и последней страницах печатных СМИ

2011
Введен федеральный запрет на продажу алкоголя с 23 часов вечера до 8 часов утра

2011
Запрещена розничная продажа алкогольной продукции в аэропортах и вокзалах, на территориях, прилегающих к детским, образовательным, медицинским организациям и объектам спорта

2012
Запрещена телевизионная реклама пива

2012
Запрещена продажа пива с 23 часов вечера до 8 часов утра

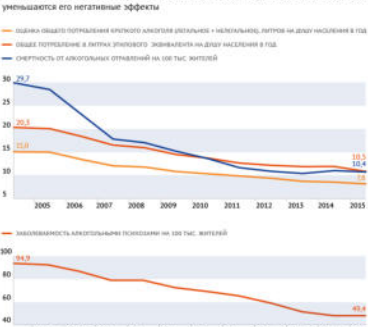
2012
Запрещена продажа алкогольных напитков (в том числе пива) в нестационарных торговых точках: киосках и киосках

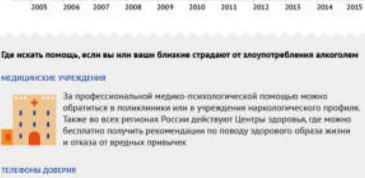
2012
Запрещена реклама крепкого алкоголя в печатных СМИ

2016
Подписан закон о запрете производства и продажи алкогольной продукции в пластиковой таре объемом более 1,5 л: с 1 января 2017 года — запрет производства, с 1 июля 2017 года — запрет продажи

Потребление алкоголя в Российской Федерации, 2004–2015 гг.

Статистика показывает, что потребление алкоголя в России сокращается и, как следствие, уменьшаются его негативные эффекты





Где искать помощь, если вы или ваши близкие страдают от злоупотребления алкоголем

МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

За профессиональной медико-психологической помощью можно обратиться в поликлиники или в учреждения наркологического профиля. Также во всех регионах России действуют Центры здоровья, где можно бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказа от вредных привычек

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру **8-800-200-0-200**. Звонки бесплатны из всех регионов России

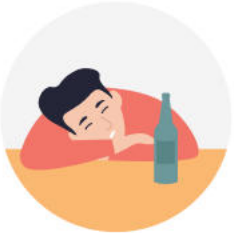
ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Помимо лечебных учреждений, для борьбы с алкогольной зависимостью существуют общественные организации. В том числе «Анонимные алкоголики», которые привлекают для участия в работе успешно излечившихся людей

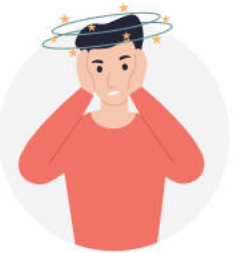
При поддержке Минздрава работает сайт **WWW.TAKZDOROVO.RU**, где можно найти адреса всех региональных Центров здоровья и наркологических диспансеров, а также большой объем информации о здоровом образе жизни

РАМБЛЕР ИНФОГРАФИКА
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
rossia.ru

ПРИЗНАКИ РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ АЛКОГОЛИЗМА



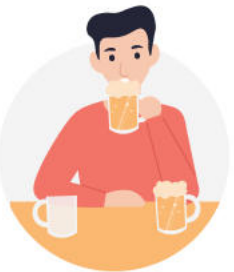
ВЫПИВКА В ОДИНОЧКУ



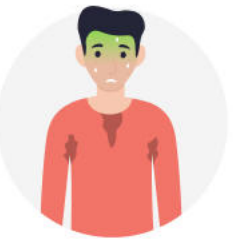
ПРОВАЛЫ В ПАМЯТИ

ТРЕМОР РУК

АЛКОГОЛЬНЫЕ «ЗАНАЧКИ»



ОТСУТСТВИЕ КОНТРОЛЯ КОЛИЧЕСТВА ВЫПИТОГО



ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

АГРЕССИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К БЛИЗКИМ

ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ЛЮБИМЫМ ЗАНЯТИЯМ

ПРОБЛЕМЫ С ЗАКОНОМ И НА РАБОТЕ

АЛКОГОЛЬНЫЙ АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ

Алкогольный абстинентный синдром - физические и психические расстройства, которые развиваются у человека после прекращения приема алкоголя

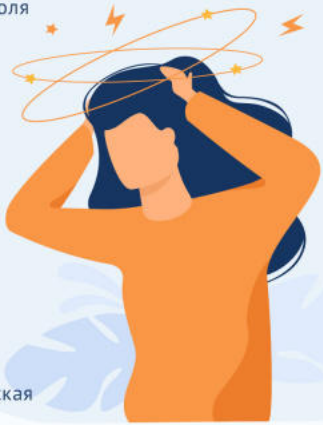
Почему развивается похмелье?

Похмелье – это последствие отравления организма продуктами распада алкоголя

Печень пытаясь очистить организм от алкоголя, перерабатывает его в *ацетальдегид*, который токсичнее самого алкоголя более чем в 10 раз

От чего зависит тяжесть абстинентного синдрома?

Выраженность симптомов похмелья зависит от того, насколько сильна "химическая зависимость" от алкоголя



Когда появляется абстинентный синдром?

Он развивается, когда количество этанола в крови падает, и становится ощутимым спустя несколько часов после прекращения приема спиртного

- нервозность
- нарушение чувства равновесия
- раздражительность
- депрессия
- сниженное внимание
- головная боль
- тошнота и рвота
- потеря аппетита
- учащенное сердцебиение
- тремор рук

Чем опасен абстинентный синдром?

- Тяга к повторному употреблению алкоголя
- Появление симптомов белой горячки
- Вследствии псохоза может наступить инсульт

Как избежать похмелья?

- Единственный научно подтвержденный способ избежать похмелья – не употреблять алкоголь вообще

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КУДА ИДТИ ЛЕЧИТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

В нашей стране алкоголем злоупотребляют многие. Как показывает практика, самостоятельно избавиться от пристрастия к спиртному способен далеко не каждый. Возникает вопрос: куда же обратиться за по-настоящему действенной помощью?

Где?

Квалифицированная помощь людям, попавшим в зависимость от алкоголя, в России оказывается в наркологических диспансерах

Как?

Любая помощь в государственных наркологических диспансерах оказывается бесплатно. А самый главный принцип оказания помощи - это добровольность.

Этапы лечения

1. **Детоксикация**
   Снятие алкогольной интоксикации при помощи лекарственных средств
2. **Фармакотерапия и мотивационные методики**
   Позволяют избавиться от психических и соматических проблем
3. **Реабилитацияи**
   Работают наркологи, психотерапевты и социальные работники

О чем надо помнить

Если вы хотите выяснить, есть ли у вас алкогольная зависимость, либо готовы сразу заняться борьбой с ней, для экономии времени, денег и нервов обращайтесь в государственные наркологические диспансеры

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Какие органы поражаются при алкоголизме

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Печень

- Токсический гепатит
- Цирроз
- Печеночная недостаточность
- Печеночная кома и смерть

Репродуктивная система (мужчины)

- Изменение структуры мужских половых желез
- Снижение количества вырабатываемых сперматозоидов до 70% от нормы
- Деформация половых клеток
- Падение тестостерона и феминизация внешности (появление женских черт)

Сосуды

- Атеросклероз
- Повышенное артериальное давление
- Гипертонические кризы, которые приводят к развитию инсультов

Репродуктивная система (женщины)

- Расстройства менструального цикла
- Ранний климакс
- Бесплодие
- Вирилизация внешности (появление мужских черт)

Сердце

- Аритмия (нарушение ритма)
- Хроническая сердечная недостаточность

При беременности

- «Алкогольный синдром плода»
- Генетические дефекты и врожденные уродства

Поджелудочная железа

- Острый панкреонекроз
- Перитонит
- Хронический панкреатит

Кровь

- Изменение обмена веществ с формированием абстинентного синдрома
- Анемия

Подробнее на официальном портале Минздрава России о здоровом образе жизни **takzdorovo.ru**

Потребление алкоголя в России

В литрах на душу населения за год

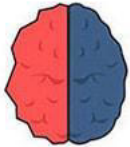
© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Официальный портал Минздрава России о здоровом образе жизни.

Проявление подросткового алкоголизма

- Потеря веса
- Слабое развитие внешних половых признаков
- Волосы и глаза утратили природную яркость

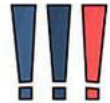
- Частые отравления
- Недомогание
- Болезненные ощущения в области жизненно важных органов



- Замыкается в себе, часами молчит, не реагирует на вопросы окружающих
- Внезапные вспышки агрессии, беспричинные слезы, молниеносная смена настроений

- Снижение мыслительных способностей
- Отставание от сверстников в интеллекте
- Ухудшается успеваемость

- Проблемы с выстраиванием отношений без алкоголя
- Искаженное восприятие других людей и себя самого
- Учащаются конфликты со сверстниками



- Болезнь развивается особенно быстро
- Из-за отсутствия самоконтроля не способен остановиться сам
- На подростка не действуют угрозы, уговоры и запреты

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ ЖИЗНЬ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ!

13,5%

ВСЕХ СМЕРТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ 20–39 ЛЕТ СВЯЗАНЫ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

5,3%

СМЕРТЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА АЛКОГОЛЯ

ЛАБОРАТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

промилле в крови

0,5-1,5

1,51-2,5

2,5-3,0

3,0-5,0

>5,0

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ

- Повышенное настроение, рассеянное внимание, легкое нарушение координации, снижение критического отношения к себе и другим
- Перепады настроения, импульсивность, выраженное нарушение координации, нарушение памяти
- Несвязная речь, невозможность держаться на ногах, отсутствие болевой чувствительности, затуманенность сознания
- Потеря сознания, снижение реакций на речь, несвязные ответы на поставленные вопросы, учащение пульса, развитие аритмии

СМЕРТЬ

В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ:

4 из 5 умышленных убийств и телесных повреждений

3 из 4 изнасилований

7 из 10 хулиганств

1 из 2 самоубийств

1 из 4 смертей на дорогах

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Источники данных: ria.ru, euro.who.int, liteiny79.spb.ru, psychiatr.ru

Влияние алкоголя на организм

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чрезмерное потребление алкоголя повышает риск заболеваний

- **ишемической болезни сердца** в 3 раза
- **печени** в 6,2 раза
- **поджелудочной железы** почти в 7 раз

Чрезмерное потребление алкоголя повышает риск смерти от

- **опухолей головы и шеи** в 3,3 раза
- **рака печени** в 2,1 раза

- Алкоголь – это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.
- Употребление алкоголя признано причиной более 200 болезней и травм.
- Не менее 40 болезней и травм имеют 100% связь с употреблением алкоголя.
- Риск различных несчастных случаев при опасном потреблении алкоголя повышается в 6 раз, вероятность ДТП - в 4 раза.

Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается.

15,7 л/на душу населения 2008 г.

11,4 л/на душу населения 2015 г.

9 л/на душу населения 2021 г.

Потребление алкоголя - это всегда риск.

Безопасный градус - 0.

Если вы наблюдаете у себя или своих родственников проблемы с алкоголем, обратитесь в квалифицированную бесплатную помощь по номеру телефона или найдите подробную информацию о способах борьбы с зависимостями на официальном портале Минздрава России о здоровом образе жизни

8-800 200-0-200

takzdorovo.ru

КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ?

1 СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР

Бег

Езда на велосипеде

Занятия с обручем

Силовые нагрузки

Йога

Плавание

Прыжки со скакалкой

Теннис

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Малоподвижный образ жизни является фактором риска развития инсульта, инфаркта, сахарного диабета, гипертонии, различных видов рака.

2 ПРАВИЛЬНО:

Здоровая еда

Регулярная физическая активность

Контроль веса

Наблюдение за своим самочувствием

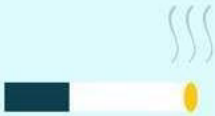
3 НЕПРАВИЛЬНО:

Продукты с повышенным содержанием сахара, соли, жира

Фаст-фуд

Алкоголь

Сидячий образ жизни



Курение

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%