

АЛКОГОЛЬ

самый близкий
коварный **ВРАГ**



Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется зависимость (**алкоголизм**), и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь.

Повышение концентрации **алкоголя (яда)** в коре головного мозга приводит к **разрушению нервных клеток**, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.



82%

УБИЙСТВ
ПРОИСХОДИТ ПОД
ВЛИЯНИЕМ АЛКОГОЛЯ

75%

ВСЕХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ
СОВЕРШАЕТСЯ В
СОСТОЯНИИ
СИЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

50%

ВСЕХ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ
ПРОИСШЕСТВИЙ ПРОИСХОДИТ
ПО ВИНЕ
НЕТРЕЗВЫХ ВОДИТЕЛЕЙ



Регулярное потребление алкоголя в количестве, превышающем 21 стандартную дозу в неделю для мужчин и 14 доз для женщин, может причинить **серьезный вред здоровью.**

ОПАСНО!



**21 доза в неделю
или 3-4 дозы в день**

660 мл водки
в неделю
(водка, коньяк 40% об.)

180 мл водки в день

2 бутылки пива в день
(пиво 500 мл 5% об.)



**14 доз в неделю
или 2 дозы в день**

2 бутылки сухого вина
в неделю
(вино 750 мл 12% об.)

2 бокала вина в день
(вино или шампанское
13% об., бокал 100 мл)

1 бутылка пива
в день

Стандартная доза (по данным ВОЗ) - это 10 г чистого спирта.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- Сердце:** под действием алкоголя страдает проводящая система - возникает аритмии, вплоть до фибрилляции желудочков; замещение поврежденных алкоголем клеток миокарда соединительной тканью приводит к развитию хронической сердечной недостаточности.
- Сосуды:** при злоупотреблении алкоголем повышается риск развития атеросклероза, артериальной гипертензии и таких грозных осложнений, как инсульты.
- Поджелудочная железа:** острое отравление алкоголем нередко приводит к развитию острого панкреонекроза, когда железа может «переварить» саму себя; хроническое воздействие алкоголя запускает процесс перерождения тканей и развития хронического панкреатита.
- Печень:** алкоголь способствует развитию токсического гепатита, затем цирроза печени - в организме накапливаются необезвреженные «отходы» жизнедеятельности, развивается печеночная недостаточность, а далее - кома и смерть.
- Репродуктивная система:** у мужчин значительно снижается количество вырабатываемых сперматозоидов и их качество, недостаток тестостерона приводит к появлению во внешности женских черт; у женщин нарушается менструальный цикл, яичники подвергаются жировому перерождению, появляются мужские черты во внешнем облике.

В 1913 году, по инициативе служителей Православной Церкви, был проведён первый Российский день трезвости. Решением Святейшего Синода от марта 1914 года было принято ежегодное празднование.



Всероссийский день трезвости сейчас как никогда актуален. Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом.

АЛКОГОЛИЗМ – один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости.

АЛКОГОЛЬ – сильнейший яд нейротоксического действия.

АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ – острая интоксикация.



Алкогольная зависимость всегда формируется у систематически пьющих людей и относится к числу социально-значимых заболеваний, поскольку злоупотребление алкоголем, практически всегда отражается на обществе, семье алкоголика, друзьях, близких и на самом алкоголике.

ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ это:

- ✦ Здоровая личность;
- ✦ Здоровое тело;
- ✦ Здоровые дети;
- ✦ Сохранение семьи и бюджета;
- ✦ Отсутствие преступлений;
- ✦ Отсутствие несчастных случаев.



**Я ВЫБИРАЮ
ТРЕЗВОСТЬ**



Всероссийский день трезвости 11 сентября

Когда?

Решение о праздновании дня трезвости было принято Русской Православной Церковью в марте 1914-го года.

Почему?

В этот день РПЦ вспоминает трагические события описываемые в Евангелие от Матфея (г.14 ст.1-2) и Марка (г.6 ст.14-29).

На пьяном пиру Иродом Антипом был казнен пророк Иоанн Предтече - Креститель Господне. Ирод дал обещание выполнить любую прихоть молодой особы, та пожелала голову Иоанна. Пьянка и женщины, все как обычно...

Факты

Количество потребляемого алкоголя на душу населения в начале 20-го века составляло порядка 3.5 литра.

Количество Потребляемого алкоголя на душу населения в 21-м веке стремится к 15-ти литрам!

Что случилось с праздником?

Кому-то он явно не понравился, уже через три года после начала празднования дня трезвости, праздник был забыт. В данный момент, старанием многих энтузиастов, проводятся попытки возродить этот праздник, пропагандируя здоровый образ жизни.

Что делать?

Скажи всему миру, что ты трезвый! Алкоголизм это болезнь, помоги остальным - поделись с ними полезной информацией!

В трезвости - счастье народа!

Алкоголизм—ежегодно уносит около 6 миллионов человеческих жизней (по данным Всемирной Организации Здравоохранения)

Употребление алкоголя является причиной:

автомобильных катастроф в 55,9% случаев;

смерти от асфиксий (закупорки дыхательных путей) - утопление, удушение, смерть от аспирации рвотными массами и другие в 75,8%;

смерти от общего переохлаждения - среди замерзших в состоянии алкогольного опьянения находились 82,2%;

самоубийств, совершаемые в состоянии опьянения или похмелья.

Для пьянства есть такие поводы: поминки, праздник, встреча, проводы, крестины, свадьба и развод, мороз, охота, Новый год, выздоровление, новоселье, печаль, раскаянье, веселье, успех, награда, новый чин, и просто пьянство - без причин!



Алкоголь (этиловый спирт, этанол) после употребления внутрь быстро всасывается и вместе с кровью разносится по всем органам и тканям.

По фармакологическим свойствам этиловый спирт относится к наркотическим веществам.

Наиболее чувствительны к алкоголю клетки центральной нервной системы. Воздействуя на кору головного мозга, алкоголь вызывает характерное возбуждение возбудительных процессов коры головного мозга, угнетение спинного и продолговатого мозга, подавление деятельности дыхательного центра. В тяжелых случаях может наступить смерть из-за остановки дыхания.

Уже 100 граммов водки губит около 7,5 тысяч активно работающих клеток головного мозга.

Органом наиболее повреждаемым алкоголем является печень. В ходе переработки алкоголя в печени откладываются жирные соединения, что служит причиной ожирения печени в результате - приводит к смертельному нарушению работы печени.

Алкоголь разрушает слизистую оболочку желудка; может образовываться язва (желудка, 12-перстной кишки). Алкоголь является главной причиной поражения поджелудочной железы.

Алкоголь влияет на кровеносную систему, непосредственно повреждая сердечную мышцу. Потребление алкоголя повышает артериальное давление, независимо от возраста, массы тела и от того, курит человек или нет.

АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО ЧТО?

При длительном и регулярном употреблении алкогольных напитков может развиваться серьезное заболевание— **алкоголизм**.

Основным симптомом **первой стадии** алкоголизма является развитие психической зависимости. При этом теряется количественный контроль над выпиваемой дозой, и потребность в алкоголе становится навязчивым влечением.

Во второй стадии алкоголизма организм уже не может нормально функционировать без алкоголя (физическая зависимость). Отличительной чертой этого периода является отсутствие человека критики к своему поведению, меняется характер - появляется замкнутость, злобность, раздражительность, снижается настроение, повышенная утомляемость, слабость, частые головные боли. Развиваются заболевания внутренних органов.

В третьей стадии уже отмечается оскудение психики и нарушение интеллекта. Алкоголики ничем не интересуются, ведут паразитический образ жизни, все помыслы направлены на поиск и приобретение спиртных напитков.

Это должен знать каждый!

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

И. Брахман



Миф №1:

Можно контролировать количество выпитого спиртного.

Правда:

Нет, мало кто способен на это. Это то же самое, что перебежать оживленную дорогу на красный свет. Может, удастся, а может – нет.

Миф №2:

Алкоголь помогает справиться с депрессией и проблемами.

Правда:

Нет, потому что алкоголь – это депрессант. Он может заставить человека в подавленном состоянии почувствовать себя еще хуже. Алкоголь ничего не меняет и не решает проблем, только на время отключает от реальности. Употребление алкоголя уже

само по себе может вызвать депрессию. Если человек оправдывает свое желание выпить, говоря, что он нуждается в спиртном из-за депрессии, может быть признаком алкоголизма.

Миф №3

Пиво – это не алкоголь.

Правда

Это неправда. Пиво изначально не является безалкогольным или слабоалкогольным напитком, так как за последние годы содержание алкоголя в пиве достигло 14%. Одна бутылка пива, в зависимости от крепости, приравнивается к 50- 100 гр.



Миф №4:

Алкоголь – хорошее средство для развития общительности.

Правда

Нет, неправда. Некоторые люди считают, что алкоголь может облегчить общение с окружающими, избавиться от комплексов,

прибавить смелости или остроумия. Но стоит перебрать, и в нетрезвом состоянии мало кто может адекватно относиться к себе и оценивать свои поступки. Смелость в действительности может оказаться раскованной или даже противоположенной, остроумие может превратиться в циничные фразы и неудачные шутки, избавление от комплексов на деле

Миф №5:

Однократный случай сильного алкогольного опьянения не оказывает вреда для здоровья.

Правда

Нет, даже однократный случай сильного алкогольного опьянения оказывает негативное воздействие на организм человека. Алкоголь в первую очередь негативно влияет на центральную нервную систему и головной мозг. Частое употребление алкоголя и в больших количествах ведет к обширным и необратимым изменениям.



АЛКОГОЛИЗМ

один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости

ПЕЧЕНЬ

1. ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ
2. ЦИРРОЗ
3. ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
4. ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ

СОСУДЫ

1. АТЕРОСКЛЕРОЗ
2. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
3. ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

КРОВЬ

1. АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ
2. АНЕМИЯ

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

1. ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ
2. ПЕРИТОНИТ
3. ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

СЕРДЦЕ

1. АРИТМИЯ
2. ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ



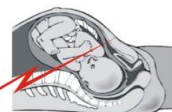
БЕРЕМЕННОСТЬ

Безопасное количество спиртного, которое будущая мать может употребить во время беременности, равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в нервную систему будущего ребенка, причём прежде всего повреждается головной мозг.

1. «АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»

Существует специальный термин – «алкогольный синдром плода», которым обозначается целый ряд расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности.



2. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ И ВРОЖДЕННЫЕ УРОДСТВА

Употребление спиртного на ранних сроках также чревато возникновением генетических дефектов и врожденных уродств.

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ

1. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ
2. СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ
До 70 % от нормы.
3. ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК
Половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции.
4. ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА
Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона.
5. ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ
Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика – во внешности появляются женские черты.



ЖЕНЩИНЫ

1. РАССТРОЙСТВО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА
2. КЛИМАКС
Климакс наступает на 10-15 лет раньше.
3. БЕСПЛОДИЕ
Яичники подвергаются жировому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созревать.
4. ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ
Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, т.е. проявлению мужских черт во внешнем облике.



Министерство здравоохранения Пензенской области
ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики»

Пиво – легальный наркотик.

Пиво – яд.

Пиво – наркотик,
вызывающий
агрессию.

Пивной
алкоголизм ведёт
к деградации
поколений.



ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА



– В 100 граммах водки -
40 граммов ЯДА !!!



– В 100 граммах пива -
4 грамма ЯДА !!!

100 гр.



=



1л

=

40 гр.
ЯДА

