

# ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь является психоактивным веществом, **вызывающим зависимость**

Употребление алкоголя является **причиной более чем 200 заболеваний**, травм и других нарушений здоровья:

- ♥ развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней органов дыхания (вклад алкоголя 23,4%)
- ♥ злокачественных новообразований (вклад алкоголя 7,7%)
- ♥ заболеваний пищеварительной системы (вклад алкоголя 54%)
- ♥ вызывается психические и поведенческие нарушения
- ♥ приводит к росту насилия, травматизма и ДТП



# КАКИЕ ОРГАНЫ СТРАДАЮТ ПРИ ЧРЕЗМЕРНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ?

Агрессивное, иррациональное поведение. Споры, насилие, депрессия, нервозность.

Алкогольная зависимость. Потеря памяти.

Рак гортани и ротовой полости.

Преждевременное старение. Характерное изменение носа.

Частые простудные заболевания. Снижение сопротивляемости инфекциям. Повышенный риск пневмонии.

Слабость сердечной мышцы. Сердечная недостаточность. Анемия. Снижение свертываемости крови. Рак груди.

Дрожание рук. Покалывание в пальцах. Онемение. Болезненность по ходу нервов.

Недостаточность витаминов. Кровотечения. Тяжелое воспаление желудка. Рвота. Диарея. Нарушение питания.

Язва.

Панкреатит.

Нарушение чувствительности, ведущее к падениям. Онемение, покалывание в пальцах ног. Болезненность по ходу нервов.

У мужчин: Снижение сексуальной функции.

У женщин: Риск рождения ребенка с пороками развития, задержкой развития или низкой массой тела при рождении.



# БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Принято считать, что употреблять алкоголь изредка и по чуть-чуть даже полезно, но это не так!

Спиртные напитки представляют опасность с первой капли, попавшей в организм. Крепость напитка и частота употребления не имеют значения

При распаде алкоголя образуются токсичные вещества, которые вызывают **необратимые изменения ДНК**

**Безопасной дозы алкоголя не существует!**



# КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ДАЁТ ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ?

## Первый день

ощущается сильное похмелье, начинается тошнота, рвота, резкое повышение и снижение АД. Зависимый человек страдает от сильной головной боли, головокружения

## Третий день

присутствует состояние разбитости, возникает острая реакция на звуки, нарушается сон

## Седьмой день

полностью исчезает похмельный синдром. Мысли перестают путаться и упорядочиваются. Организм частично восстанавливается

## Через 14 дней

сознание яснее, наблюдается улучшение работы головного мозга. Показатели сердечного ритма и давления приходят в норму. Голова больше не болит, дыхание восстанавливается, одышка исчезает

## Через 6 месяцев

восстанавливается способность нести ответственность за своё поведение

## Через 12 месяцев

нормализация функционирования в организме после отказа от алкоголя



# ОЦЕНИ СЕБЯ, КАК БЛИЗКО ТЫ К ПРОПАСТИ?

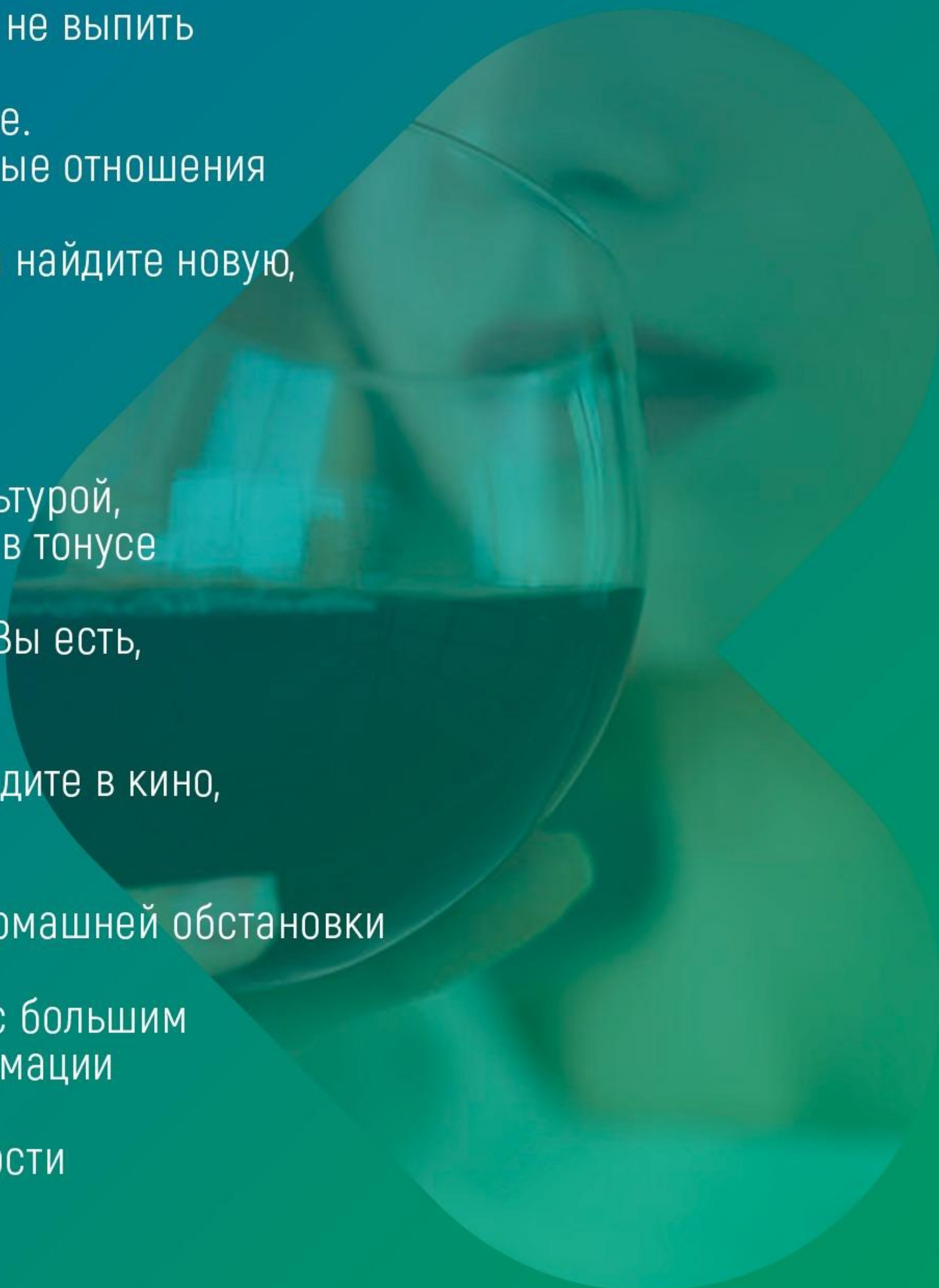
Для выявления риска, связанного с употреблением  
алкоголя, предлагаем Вам пройти тест **AUDIT**



Если вы набрали больше **двух баллов (для женщин)**  
или более **четырёх баллов (для мужчин)**,  
рекомендуется обратиться к врачу



# КАК УМЕНЬШИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ?

1. Не держите дома спиртное, чтобы не поддаваться импульсу и не выпить
  2. Больше времени уделяйте семье. Начните налаживать испорченные отношения
  3. Возобновите старую работу или найдите новую, которая была бы по душе
  4. Уделяйте время своим хобби
  5. Занимайтесь спортом и физкультурой, это поможет держать организм в тонусе
  6. Принимайте себя таким, какой Вы есть, признавая все свои качества
  7. Расширяйте свой кругозор – ходите в кино, театры, на концерты, в музей
  8. Чаще гуляйте, отвлекитесь от домашней обстановки
  9. Избегайте просмотра передач с большим количеством негативной информации
  10. Признавайте жизненные трудности и находите решения проблем
- 



# ЕСЛИ С ВАШИМИ БЛИЗКИМИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА, КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ?

## Сыктывкар

- за консультационной и медицинской помощью:  
**Сыктывкар, ул. Катаева, 3**
- для экстренной помощи при тяжелых состояниях:  
**Сыктывкар, Сысольское шоссе, 60**
- телефон для справок **30-48-02**

## Города и районы Республики Коми

- кабинеты/отделения медицинской профилактики по месту жительства





**ТРЕЗВАЯ ЖИЗНЬ –  
ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ!**