СКАЖИ АЛКОГОЛИЗМУ НЕТ!



МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Миф 1. Алкоголь повышает аппетит. Увы, в действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, нарушает усвоение питательных веществ и ведет к дистрофии.

Миф 2. Алкоголь, поднимает настроение. Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим опьянением.

Миф 3. Алкоголь помогает при простуде. На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.

Миф 4: Алкоголь снимает стресс. Это не так. Он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

Миф 5: Дорогой алкоголь менее вреден. Это не так. В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне.

Миф 6: Пиво — не алкоголь. Это не так. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напитка всасывается алкоголь быстрее.

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм - это тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая, возникающее в результате потребления алкоголя и характеризующееся постоянной или периодической потребностью в нем.

Алкоголь — это светлая бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет только часть алкогольного напитка; помимо него, в напитках также присутствуют вещества, придающие им вкус и запах. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.

Злоупотребление спиртными напитками вызывает психологическую зависимость. Длительный алкоголизм провоцирует физическое привыкание организма.

Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Больной алкоголизмом готов на все ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.
- Алкоголь повреждает ткань лёгких, вызывает лёгочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.
- Разъедает слизистую и стенки желудка, превращает переваривание пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.
- Ведет к снижение иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.
- Алкоголь вызывает ожирение сердца, нарушается кровообращение, развиваются сердечно - сосудистые заболевания.
- Нарушение функции печени - она увеличивается, со временем возникают более выраженные ее изменения – алкогольный гепатит, цирроз, рак.
- Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, в них образуются камни.

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

У многих людей бывает ситуация, когда им предлагают выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Как же вести себя в такой ситуации?

1. Приведи веские контраргументы - объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.
2. Если человек начинает упрашивать, скажи: "Да, ты прав, но я не могу принять твое предложение".
3. Сам переходи в наступление: " Почему ты на меня давишь?" Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.
4. Смени тему: придумай что-нибудь, что тоже интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.)
5. Если ты являешься лидером компании, то тебе не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
6. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.



КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

О ВРЕДЕ ПЬЯНСТВА ИЗВЕСТНО С ДРЕВНИХ ВРЕМЁН



Пьянство есть упражнение в безумстве.
Пифагор



Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.
Плутарх



Пьянство отцов и матерей – причина слабости и болезненности детей.
Гиппократ

Алкоголизм – *один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости*

Необходимо знать!

АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО ТЯЖЁЛАЯ БОЛЕЗНЬ, которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

АЛКОГОЛЬ – СИЛЬНЕЙШИЙ ЯД НЕЙРОТОКСИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ

В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.



ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ
/АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ/
стадии

1. ЛЕГКАЯ ЭЙФОРИЯ
2. НАРКОТИЧЕСКИЙ СОН
3. КОМА
4. ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД ОТ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ

ХРОНИЧЕСКАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ
/ДЛИТЕЛЬНОЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫМ/

1. ПОРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КОРКОВЫХ ЦЕНТРОВ МОЗГА
2. ПОСТЕПЕННАЯ ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Печень



Обезвреживание алкоголя происходит в нашей главной биохимической лаборатории.

1. **ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ**

Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводит к развитию токсического гепатита.

2. **ЦИРРОЗ**

По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.

3. **ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Печень перестает выполнять свои функции, в организме накапливаются необезвреженные «отходы» жизнедеятельности, развивается печеночная недостаточность, финалом которой будет…

4. **ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ**

Сердце



В первую очередь страдает проводящая система, отвечающая за ритмичность сокращений.

1. **АРИТМИИ**

Различные аритмии – постоянный спутник алкоголизма. Возможно возникновение тяжёлых нарушений ритма, таких как фибрилляция желудочков, когда сердечные мышечные волокна сокращаются не все одновременно, а каждое по отдельности.

2. **ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Происходит постепенное истончение и растягивание стенок сердца, повреждённые алкоголем клетки миокарда замещаются соединительной тканью, сократительная способность сердца снижается, развивается хроническая сердечная недостаточность.

Сосуды

Достаточно распространен миф о том, что у алкоголиков «сосуды чистые, как у младенца». Это не соответствует действительности.

1. **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска развития атеросклероза.

2. **ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Одно из последствий злоупотребления алкоголем — повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя.

3. **ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ**

В свою очередь, гипертонические кризы приводят к развитию инсультов.

Поджелудочная железа



Острое отравление алкоголем может привести к тому, что поджелудочная железа попросту переварит сама себя.

1. **ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ**
2. **ПЕРИТОНИТ**

Острый панкреонекроз зачастую сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонита) и очень плохо лечится.

3. **ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ**



Хроническое воздействие алкоголя приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.

Кровь



1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ (в этот момент возникает физическая зависимость с формированием абстинентного синдрома).

2. **АНЕМИЯ**

В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ — витаминов и микроэлементов. В первую очередь ощущается нехватка фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.

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. **РАССТРОЙСТВА 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.

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 ребёнка, 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 ВРОЖДЁННЫЕ УРОДСТВА**

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

Однажды сформировавшись, алкоголизм остается навсегда. Однако, если зависимый от алкоголя человек полностью откажется от спиртного, возможен его возврат к полноценной нормальной жизни.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

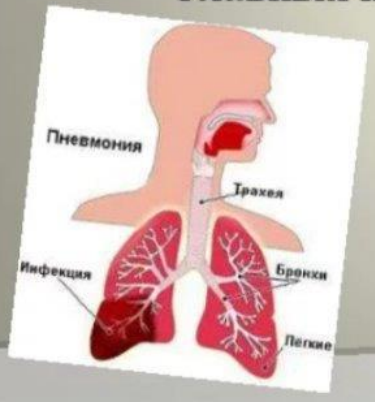
Детский алкоголизм







Дети и подростки, употребляющие алкоголь подвержены инфекционным заболеваниям. Задержка умственного развития детей - одно из главных последствий алкоголизма родителей





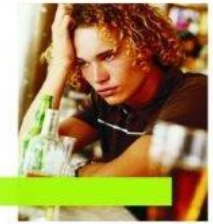


Действие алкоголя на организм подростка

- Ведь влияние алкоголя на подростка, его неокрепший, еще только формирующийся организм, порой бывает смертельно опасно. Сколько упоминаний о коматозных состояниях подростков, и даже о летальных исходах, спровоцированных алкоголем. Это — последствия халатного отношения к собственным детям, неумения по достоинству оценить коварного и опасного врага — алкоголь и его влияние на подростка.



пивной алкоголизм у подростков



ПИВОМ НАЧАЛ, ПЛОХО КОНЧИЛ...

Пиво всегда считалось классическим "стартовым напитком", с которого начинали практически все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам. **А у подростков алкоголизм формируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых, и имеет более злокачественное течение.**

КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

Сердце под его влиянием быстро изнашивается, почки перестают выделять из организма вредные продукты, клетки печени гибнут, ухудшается память, ослабляется внимание. **Нарушаются мыслительные процессы, резко меняется поведение, обязательно в какой-то мере деформируется личность** (появляется жестокость, вспыльчивость, мстительность либо подавленность, эмоциональное оскудение, невозможность найти "общий язык" с родителями). **Систематическое употребление алкоголя очень быстро ведет к привыканию.**

СКОЛЬКО АЛКОГОЛЯ В ПИВЕ?

Пол-литровая бутылка пива крепостью 5 объемных % алкоголя - это уже 50 г водки. 9-% пиво - это 100 гр водки. И чем выше крепость, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества, содержащиеся в пиве. **Особую опасность представляет крепкое пиво (strong beer).** Добавка алкоголя не только увеличивает его крепость до 12%, но и делает напиток особенно агрессивным.



КАК ОБМАНЫВАЕТ РЕКЛАМА

Реклама, по сути, рекомендует подросткам носить с собой бутылочку пива и прикладываться к ней на ходу. Реклама навязывает тебе нехитрую мысль: пиво - это вовсе не опасно, но зато "круто", это настоящий мужской напиток.

И успешно познакомиться с девушкой лучше всего именно держа в руках не цветы, а две бутылки пива - для себя и для нее?...

ЕСТЬ ЛИ БЕЗОПАСНЫЕ ДОЗЫ ПИВА?

Не думай, что выпить раз-два в неделю это нормально. Если выпивать 3-4 раза в месяц – это уже злоупотребление, и очень серьезное. **Не существует понятия "безвредного" пития для подростка, пока твой организм не закончил свое формирование.** Это, как правило, происходит к 20-и годам.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ "ГРУППЫ РИСКА" - ПОДРОСТКИ, ДЛЯ КОТОРЫХ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО ОСОБЕННО ОПАСНО?

Не всегда человек знает какие гены в нем заложены, есть ли у него предрасположенность к алкоголизму. Но если родители пьют, наверняка есть все основания считать, что ребенок унаследовал такую предрасположенность. **По статистике, если пьет отец, то у сына в 4 раза больше шансов получить алкогольную зависимость, чем у сверстника из непьющей семьи.** Он ни в коем случае не должен употреблять алкоголь чаще, чем раз-два в месяц. И дозы должны быть минимальными.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ПРОЯВИ СИЛУ ВОЛИ, СЛУШАЙ ГОЛОС РАЗУМА - НЕ ПОДДАВАЙСЯ НА СОБЛАЗНЫ И ДУМАЙ О СВОЕМ БУДУЩЕМ!



ХОЧЕШЬ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ - ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!