

АЛКОГОЛЬ ВРЕДЕН ВСЕГДА



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



БЕЗОПАСНОГО АЛКОГОЛЯ НЕТ

Алкогольные напитки содержат этанол (этиловый спирт) - отравляющий организм.

Чрезмерное пристрастие к алкоголю ведет к



ухудшению здоровья



потере личности, нарушению психики больного



социальным проблемам, последствиям для семьи и карьеры

ЕСЛИ ПИТЬ МНОГО

Пьянство – частота употребления спиртного растёт, но есть мера (человек не напивается «допьяна».

Алкоголизм – непреодолимое желание продолжить выпивку до состояния опьянения «похмельный синдром»

Алкогольная зависимость (алкоголизм) – это заболевание, в основе которого лежат психическая и физическая зависимости человека от спиртных напитков.

Когда вредная привычка «выпивать по случаю» становится опасной



КАК ЧАСТО И СКОЛЬКО

Случайно пьющие люди

до 250 мл водки несколько раз в месяц



Умеренно пьющие

100-150 мл водки, но не более 400 мл 1-4 раза в месяц, выраженное опьянение, но не более 4 раз в году, перерывы между употреблением спиртного не вызывают психологического дискомфорта

Такое эпизодическое употребление чаще всего не представляет проблем

Систематически пьющие

200-300 мл водки, но не более 500 мл 1-2 раза в неделю



Привычно пьющие

500 мл водки и больше несколько раз в неделю (предалкоголизм), рост дозы алкоголя, выраженное опьянение более 12 раз в году

Систематическое и привычное употребление алкоголя – повод обратиться к врачу – психиатру-наркологу

Всероссийская «Горячая линия» по вопросам, связанным с употреблением алкоголя, по оказанию помощи в отказе от курения

8-800-200-0-200

(Звонки со всех регионов бесплатные)

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Что входит в состав табачного дыма?

ТАБАЧНАЯ СМОЛА – это концентрат веществ из табачного дыма. Он содержит более 4 000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак.



2. Никотин вызывает спазм сосудов, что ухудшает кровоснабжение органов и тканей и ведёт к снижению выносливости, работоспособности, интеллекта, ухудшению состояния кожи, волос, ногтей.

3. Никотин способствует быстрому прогрессированию развития атеросклероза сосудов. В первую очередь поражаются сосуды мозга и сердца, что может привести к инсульту или инфаркту.

Как действует никотин на организм человека?

1. Никотин действует как наркотик, у каждого курящего развивается никотиновая зависимость.

Что происходит в организме человека при воздействии угарного газа?

Угарный газ в 200 раз быстрее по сравнению с кислородом соединяется с гемоглобином, образуя труднорастворимое соединение – карбоксигемоглобин. Он блокирует передачу кислорода клеткам и наступает кислородное голодание (гипоксия) всех органов и тканей.

Следствиями гипоксии являются: состояние хронической усталости, раннее старение, снижение функции мозга.

