

**! НАША РЕКОМЕНДАЦИЯ –
ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ!**

Не существует никаких норм и безопасных уровней потребления алкоголя. Любой уровень потребления алкоголя, независимо от количества последнего, становится причиной потери жизни.

Если у вас есть хотя бы один из перечисленных симптомов – это повод обратиться к наркологу за помощью:

- головная боль, тошнота, рвота, потливость, раздражительность наутро после приема алкоголя (похмельный синдром);
- желание принимать алкоголь по утрам;
- уверенность, что после конфликта только прием алкоголя может решить проблему;
- требование все больших доз алкоголя для достижения комфортного состояния;
- «провалы в памяти» на следующий день после приема алкоголя.



**КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ
ЗА ПОМОЩЬЮ**

Телефон горячей линии проекта
«#Ты СИЛЬНЕЕ» Минздрава России
по вопросам избавления от алкогольной
зависимости

8 (800) 200-0-200
takzdorovo.ru

Детский телефон доверия
8 (800) 200-01-22

Нужна психологическая поддержка?
Бесплатный круглосуточный телефон
доверия психологов и психотерапевтов
Минздрава Удмуртии
8 (800) 100-09-06

Консультативный телефон БУЗ УР
«Республиканский наркологический
диспансер МЗ УР» по вопросам
зависимостей (никотиновой, алкогольной,
наркотической)

8 (3412) 71-53-33

(будние дни – с 08:30 до 17:00)

Телефон психолога реабилитационного
отделения БУЗ УР «Республиканский
наркологический диспансер МЗ УР»
по вопросам зависимостей

8 (3412) 61-60-99

(будние дни с 08:00 до 18:00)

Подготовлен с использованием материалов сайта takzdorovo.ru



БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»

БУЗ УР ИЖЕВСКИЙ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР МЗ УР»



**АЛКОГОЛЬ –
ПОХИТИТЕЛЬ
РАССУДКА**

Алкоголь, поступая в организм человека, перерабатывается в печени с образованием токсичных веществ, которые снижают работоспособность, умственные функции и разрушают здоровье человека.

Алкоголь негативно влияет на взаимоотношения в семье, трудовом коллективе, сводит на нет способность человека делать правильный выбор, ставить и достигать благородных целей, проявлять ответственность и доброту.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

Наиболее быстро и агрессивно алкоголь воздействует на клетки головного мозга, нарушая их работу. При этом часть клеток погибает, вследствие чего происходит нарушение взаимодействия между участками мозга. В результате этого появляются проблемы с памятью и вниманием, мышлением, психикой, нарушается восприятие окружающего мира и, как следствие, деградация личности.

Печень особенно беззащитна перед алкоголем, потому что именно в ней происходит процесс окисления этилового спирта до ацетальдегида – токсичного и очень опасного вещества. В результате клетки печени гибнут, что приводит к всевозможным нарушениям обмена веществ. Наиболее известное смертельное заболевание печени, вызванное воздействием алкоголя, – цирроз печени, что в будущем может перерасти в рак печени.

Под воздействием алкоголя страдает работа желудочно-кишечного тракта, что приводит к таким заболеваниям, как язвенная болезнь, воспаление поджелудочной железы (панкреатит), сахарный диабет и др.



Употребление алкоголя часто приводит к случайным половым контактам, что повышает риск инфицирования ВИЧ, гепатитами (В и С). Кроме того, случайные связи являются причиной нежелательной беременности.

Алкоголь наносит непоправимый вред репродуктивной системе молодых людей. У девушек в будущем значительно возрастает риск невынашивания плода и рождения больного ребенка. У юношей возрастает риск развития импотенции. Именно поэтому семьям, планирующим ребенка, советуют отказаться от алкоголя задолго до зачатия.

Алкоголь разрушает иммунную систему, в связи с чем пьющий человек чаще других более инфекционными заболеваниями.

Алкоголь способствует разрушению эритроцитов крови, в результате чего они не способны переносить кислород из легких к органам и тканям организма. Вследствие этого даже умеренно пьющий человек неизбежно столкнется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Под влиянием алкоголя развивается обезвоживание, что приводит к нарушению всех обменных процессов, которые происходят в организме и влияют на деятельность всех органов.

Самые частые причины употребления алкоголя

- 1 Желание уйти от проблем,** почувствовать себя увереннее. К сожалению, употребление алкоголя не решает проблемы, а вред, нанесенный здоровью, прибавляет новые.
- 2 Для «храбрости».** Употребление алкоголя в такие моменты обычно связано с тем, что человеку не хватает жизненного опыта или знаний, чтобы решить свою проблему. Выпив, он начинает переоценивать свои возможности. Со стороны это будет смотреться не так, как кажется выпившему, и может сильно испортить ему репутацию.
- 3 Настойчивость друзей.** Человек со слабым характером не хочет выделяться среди друзей или выпивает «на слабо».
- 4 По «традиции».** Любые развлечения и общение между людьми становятся поводом для употребления алкоголя. Некоторые родители могут сознательно предлагать подросткам выпить небольшие дозы алкоголя, например, по семейным праздникам. Начиная с этого момента, подросток чувствует себя в праве выпивать уже вместе с друзьями.
- 5 Чтобы расслабиться.** По пятницам или после тяжелого трудового дня многие люди употребляют алкоголь, чтобы снять нервное напряжение. В последующем эта «традиция» переходит во вредную привычку, и человек уже не может расслабиться иным способом.

Редкий вор и убийца совершает свое дело трезвым.

А.Н. Толстой



О ВРЕДЕ ПЬЯНСТВА ИЗВЕСТНО С ДРЕВНИХ ВРЕМЁН

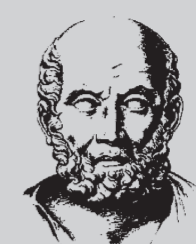
АЛКОГОЛИЗМ – один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости



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

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.

ЭТО ВАЖНО!

ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ /АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ/ стадии

- 1 ЛЕГКАЯ ЭЙФОРΙΑ
- 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 распространён 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.



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

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.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

