

Будьте бдительны в отношениях с алкогольными напитками!  
**ПЕРЕЙТИ ЧЕРТУ** от умеренного употребления алкоголя к заболеванию алкоголизмом порой **МОЖНО НЕЗАМЕТНО.**

#### Тест:

- ▶ Появлялась ли у вас мысль, что надо сократить употребление алкоголя?
- ▶ Теряете ли вы контроль над дозой спиртного?
- ▶ Критикуют ли вас за невоздержанность к алкоголю?
- ▶ Испытываете ли вы чувство вины из-за того, что выпиваете?
- ▶ Принимаете ли вы алкоголь с утра, чтобы избавиться от неприятных ощущений?

Если вы ответили «да» на три и более вопроса, то необходимо пересмотреть свое отношение к спиртному. Выпивая, вы не расслабляетесь, а оглушаете свое сознание.



## ЗНАЙТЕ!

Безопасной дозы алкоголя для детей, подростков, беременных женщин, больных и людей, проживающих в неблагоприятных климатических условиях (к ним относится и Амурская область),

**НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

Кто воздвигнет тебя к небесам?

**ТОЛЬКО САМ!**

Кто низвергнет тебя с высоты?

**ТОЛЬКО ТЫ!**

Чем расплатишься ты за проигранный бой?

**ЛИШЬ СОБОЙ!**

Где куются ключи к твоей лучшей судьбе?

**ЛИШЬ В ТЕБЕ!**



#### КЛЮЧИ К СПАСЕНИЮ:

- ▶ Обращайтесь за помощью в ГАУЗ АО «**Амурский областной наркологический диспансер**» по адресу: г. Благовещенск, ул. Больничная, 32.  
Телефон регистратуры: 8 (4162) **77-67-03**  
Горячая линия: 8 (4162) **77-67-07**  
Телефон доверия: **8-909-810-55-54**  
(в диспансере работает анонимная служба)  
E-mail: [mail@aond.ru](mailto:mail@aond.ru)  
Сайт: [www.aond.ru](http://www.aond.ru)
- ▶ Телефон бесплатной горячей линии по России: **8 800 200 0 200**
- ▶ Сайт: [www.takzdorovo.ru/nezavisimost](http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost)



[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области, ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Министерство здравоохранения Амурской области  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

# ПОХИТИТЕЛЬ РАССУДКА - АЛКОГОЛЬ



**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200**  
**TAKZDOROVO.RU**

**Роберт Бернс писал:** «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».

### Помните!

Часто пытаюсь «снять стресс» или «облегчить общение» приемом алкоголя, вы рискуете своим здоровьем и благополучием близких и семьи.



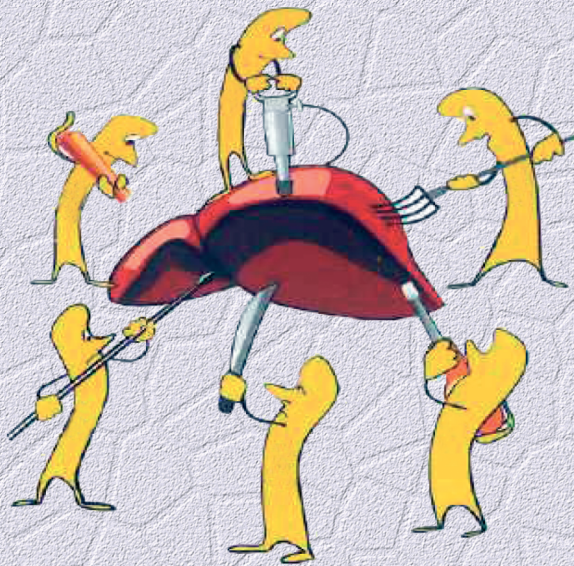
### ПОСЛЕДСТВИЯ

- ▶ По данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем является **третьей** по частоте **причиной смертности** в современном мире (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний).
- ▶ Люди, страдающие алкоголизмом, **живут** на 15-20 лет **меньше**.
- ▶ **Риск самоубийства** среди них в десятки раз **выше**, чем у обычных людей.
- ▶ **Угроза развития заболеваний сердечно-сосудистой системы очень велика:** алкогольной миокардиодистрофии и артериальной гипертонии (давление у злоупотребляющих алкоголем на 10-15% выше, чем у воздерживающихся от его употребления).
- ▶ В состоянии алкогольного опьянения человек **утрачивает контроль** за своим поведением — может стать участником ДТП, совершить противоправные поступки.

- ▶ Воздействие этанола на клетки головного мозга приводит к ухудшению памяти, снижению интеллекта и **деградации личности**.
- ▶ Алкогольное поражение печени, желудка, поджелудочной железы (вплоть до ее некроза) усиливает риск развития **сахарного диабета**, т. к. снижается выработка инсулина.
- ▶ Бесконтрольное поведение употребляющего спиртное человека может привести к «случайной половой связи», что повышает вероятность заражения его **инфекциями, передающимися половым путем**.
- ▶ Алкоголизм — одна из причин **импотенции**.

### МЕХАНИЗМ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Этанол — внутриклеточный яд. Попадая в организм, он повреждает все его клетки. Окисляясь в печени, этанол превращается в ацетальдегид — органический яд, который свободно циркулирует в крови. Происходит нарушение водно-солевого баланса, увеличивается проницаемость сосудов, нарушается проведение нервного импульса, увеличивается накопление токсинов в тканях.



### О ВРЕДЕ ПИВА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Оба эти продукта являются газированными, поэтому всасывание вредных веществ, включая сам алкоголь, происходит очень быстро.



### ПРИНИМАЯ ЭНЕРГОТОНИК, ТЫ БЕРЕШЬ КРЕДИТ У СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ ПОД ОГРОМНЫЕ ПРОЦЕНТЫ!

Большое содержание кофеина истощает нервную и эндокринную системы. Высокая концентрация глюкозы может способствовать развитию сахарного диабета. Нет исследований, которые бы подтвердили безопасность и последствия приема больших доз таурина (аминокислоты). Фактически человек не получает энергию из напитка, а просто тратит свои ресурсы значительно быстрее.

В пиве содержится N-нитрозодиметиламин, способный вызвать **рак грудной железы**. Присутствие растительных женских гормонов нарушает гормональный фон — **снижается уровень мужских гормонов**. Выводятся витамины и микроэлементы. **Ядовитые соединения** — трупный яд, сивушные масла, эфир, метанол, кобальт — отравляют организм.

**АЛКОГОЛИЗМ** — *серьезное заболевание, способное превратить полноценного преуспевающего человека в безвольного раба алкоголя, утратившего веру в себя.*