

НЕ РИСКУЙ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!

Ответьте честно для себя на
эти 4 вопроса:



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Регулярное потребление алкоголя в количестве, превышающем 21 стандартную дозу в неделю для мужчин и 14 доз для женщин, может причинить **серьезный вред здоровью**.

Стандартная доза (по данным ВОЗ) - это 10 г чистого спирта.

Риск для мужчин



21 доза в неделю или **3-4** дозы в день



Риск для женщин



14 доз в неделю или **2** дозы в день



1. Возникало ли у Вас ощущение того, что Вам следует сократить употребление спиртных напитков?

2. Вызывало ли у Вас чувство раздражения, если кто-то из окружающих (друзья, родственники) говорил Вам о необходимости сократить употребление спиртных напитков?

3. Испытывали ли Вы чувство вины, связанное с употреблением спиртных напитков?

4. Возникало ли у Вас желание принять спиртное, как только Вы просыпались после имевшего место употребления алкогольных напитков?

Если Вы ответили хотя бы на 2 вопроса положительно
обратитесь в службу профилактики



ГБУЗ «Челябинский областной
центр медицинской
профилактики»



г. Челябинск, ул. Воровского,
д. 70, строение 1.



8 (351) 232-79-74



chocmp.ru



vk.com/chocmp

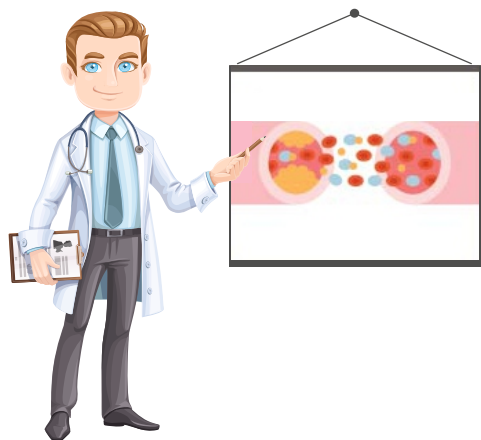


chocmp@yandex.ru

НЕ ЗАГОНЯЙ СЕБЯ В АЛКОГОЛЬНУЮ ЛОВУШКУ



Большое потребление алкоголя
ОПАСНО
для вашего здоровья



В мире ежегодно
злоупотребляют алкоголем
16,6 млн человек



Почти 90 000
из этих людей
умирают
каждый год
от злоупотребления
алкоголя

Люди, которые злоупотребляют алкоголем, отмечают у себя многочисленные побочные эффекты, проявляющиеся нарушением психики

Наиболее заметным проявлением нарушения психического состояния является - **депрессия**.

Другие психические и поведенческие нарушения, с которыми сталкиваются алкоголики включают в себя:



Страх



Агрессия



Вина



Недовольство



Эйфория



Тревога



Печаль



Одиночество

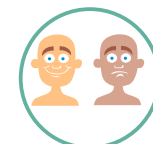


Синдром Вернике-Корсакова, проявляющийся апатией, сонливостью, спутанностью сознания, амнезией и энцефалопатией, возникает в результате злоупотребления алкоголем. Примерно 15-20% случаев данного симптома заканчиваются смертью.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ



увеличение веса



землистый цвет лица



«сосудистые звездочки» на лице



опухшее лицо

При злоупотреблении алкоголем у человека развивается зависимость. Состояние организма быстро меняется, и возникают серьезные проблемы со здоровьем.

Сердце: под действием алкоголя страдает проводящая система - возникают аритмии, вплоть до фибрилляции желудочков; замещение поврежденных алкоголем клеток миокарда соединительной тканью приводит к развитию хронической сердечной недостаточности.

Сосуды: при злоупотреблении алкоголем повышается риск развития атеросклероза, артериальной гипертензии и таких грозных осложнений, как инсульты.

Печень: алкоголь способствует развитию токсического гепатита, затем цирроза печени; в организме накапливаются необезвреженные «отходы» жизнедеятельности, развивается печеночная недостаточность, а далее - кома и смерть.

Поджелудочная железа: острое отравление алкоголем нередко приводит к развитию острого панкреонекроза, когда железа может «переварить» саму себя; хроническое воздействие алкоголя запускает процесс перерождения тканей и развития хронического панкреатита.

Репродуктивная система: у мужчин значительно снижается количество вырабатываемых сперматозоидов и их качество, недостаток тестостерона приводит к появлению во внешности женских черт; у женщин нарушается менструальный цикл, яичники подвергаются жировому перерождению, появляются мужские черты во внешнем облике.