




АЛКОГОЛЬ

самый близкий коварный ВРАГ



Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется зависимость (алкоголизм), и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь.

Повышение концентрации алкоголя (яда) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.



82%
УБИЙСТВ ПРОИСХОДИТ ПОД ВЛИЯНИЕМ АЛКОГОЛЯ

75%
ВСЕХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ СОВЕРШАЕТСЯ В СОСТОЯНИИ СИЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

50%
ВСЕХ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ ПРОИСХОДИТ ПО ВИНЕ НЕТРЕЗВЫХ ВОДИТЕЛЕЙ





ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- Сердце:** под действием алкоголя страдает проводящая система - возникает аритмия, вплоть до фибрилляции желудочков, значительные поврежденные алкоголем клетки 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.
- Поджелудочная железа:** острое отравление алкоголем нередко приводит к развитию острого панкреатита, когда железа может «переварить» саму себя; хроническое воздействие алкоголя запускает процесс перерождения тканей и развития хронического панкреатита.
- Печень:** алкоголь способствует развитию токсического гепатита, затем цирроза печени - в организме накапливаются необратимые «отходы» жизнедеятельности, развивается печеночная недостаточность, а далее - кома и смерть.
- Репродуктивная система:** у мужчин значительно снижается количество вырабатываемых сперматозоидов и их качество; недостаточное питание приводит к появлению во внешности женских черт; у женщин нарушается менструальный цикл, снижается способность к зачатию, повышается риск развития рака молочной железы.

ОПАСНО!

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

21 доза в неделю или 3-4 дозы в день

800 мл водки (40% спирта) или 160 мл вина (12% спирта) или 160 мл пива (5% спирта)

14 доз в неделю или 2 дозы в день

400 мл водки (40% спирта) или 80 мл вина (12% спирта) или 80 мл пива (5% спирта)

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