

АЛКОГОЛЬ ПОВЫШАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Риск смерти от разных болезней
пропорционально растёт с
уровнем выпитого спиртного



АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ ПЕРИФЕРИЧЕСКУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Нарушение проявляется
характерной «походкой
алкоголиков», при которой
отмечается неуверенная
медленная поступь, пошатывание,
дрожание пальцев рук



АЛКОГОЛЬ ПОРАЖАЕТ СЕРДЦЕ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Вызывает аритмии, артериальную гипертензию, нарушает обмен веществ в клетках сердечной мышцы, при этом часть клеток погибает



АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ ПЕЧЕНЬ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

В результате постоянного токсического воздействия алкоголя возникает воспаление печени – алкогольный гепатит, затем происходит отмирание большого количества печеночных клеток и развивается цирроз печени



АЛКОГОЛЬ И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ЧУТЬ – ЧУТЬ СЧИТАЕТСЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**Сохрани свою жизнь и жизнь других людей.
Не садись пьяный за руль!**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**23 декабря -
5 января**



**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ В
НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ**

Записывайте свои достижения!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Ведите дневник,
записывая, какие
позитивные изменения
приносит вам отказ
от алкоголя**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Измените СВОЙ ДОСУГ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Займите себя
работой и делами,
приносящими
удовольствие



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Измените свой рацион питания!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Откажитесь от
соленой, сладкой,
острой и жирной пищи,
которая может
активизировать желание
употребить
алкоголь



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Откажитесь от алкоголя!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Следите за
состоянием
кожи, пейте
больше воды



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ ОТ АЛКОГОЛЯ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU





Признавайте трудности и находите решения



Признайте себя личностью

Расширяйте свой кругозор



Принимайте себя таким, какой Вы есть



Чаще гуляйте



Уделяйте время своим хобби



Избавляйтесь от своей тревожности



Больше времени уделяйте семье



Занимайтесь спортом и физкультурой



Не держите дома спиртное!



Признайте, что у Вас есть проблемы с алкоголем



КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ВЛЕЧЕНИЮ К СПИРТНОМУ



ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

1



Улучшается
самочувствие

2



Улучшается
настроение

3



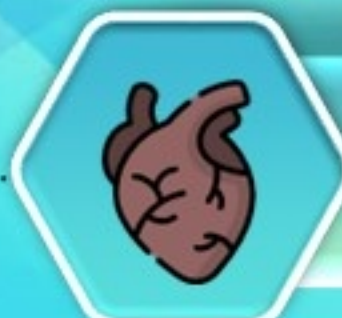
Улучшается работа
печени

4



Улучшается память и
работа мозга

5



Уменьшается риск
развития сердечно –
сосудистых заболеваний





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ВРЕД АЛКОГОЛЯ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Употребление
алкоголя
способствует
развитию сердечно-
сосудистых
заболеваний

1

Употребление
алкоголя может
привести к
нарушению
правопорядка

2



4

Употребление
алкоголя вызывает
онкологические
заболевания
внутренних
органов

3

Вождение в
состоянии
алкогольного
опьянения повышает
риск дорожно-
транспортных
происшествий



Регулярное употребление алкоголя

Развивается
гепатит, а затем
цирроз



Развивается
панкреатит



Развивается
алкогольная
кардиомиопатия



Развивается
рак кишечника



Угнетается
продукция
тромбоцитов



Развивается
язвенная
болезнь



Ослабевают
иммунная
система



Нарушается память,
наступает
психическая
деградация



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

может нанести серьёзный вред организму!



ОСТАНОВКА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЗАДУМАЙСЯ! НЕ САДИСЬ ПЬЯНЫЙ ЗА РУЛЬ!





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



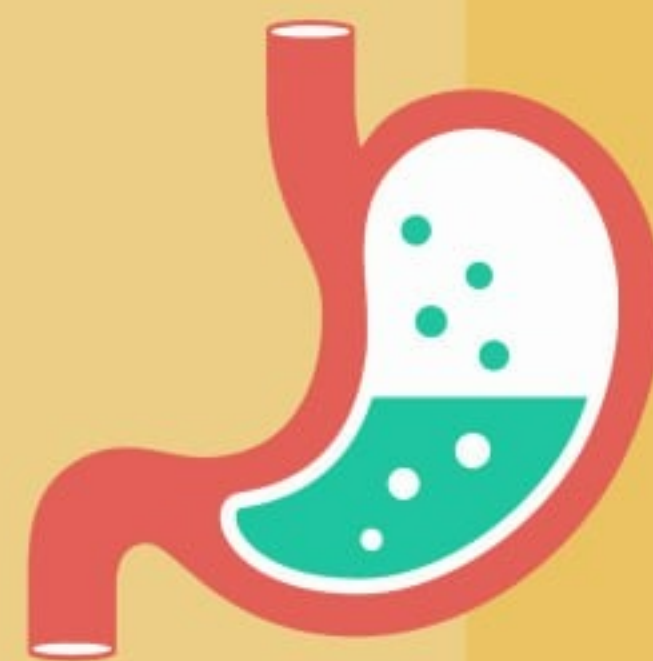
Вред алкоголя



Ослабляет иммунную
систему



Заставляет организм
быстрее терять тепло



Негативно действует
на работу желудка



Нагружает сердце



Приводит к
развитию патологий у
плода



Повышает
утомляемость

ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ СО ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ?

ВИТАМИНЫ

ОМЕГА 3-6-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

ЭНЕРГИЮ





Симптомы отравления суррогатом:

- повышение артериального давления
- частичная потеря зрения, слепота
- спутанность, потеря сознания
- СИНЮШНОСТЬ КОЖИ
- судороги
- одышка





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Осторожно – суррогат!



Суррогат - алкоголь, не предназначенный для употребления внутрь. Употребление суррогатов наносит вред здоровью, может привести к летальному исходу. Всегда проверяйте этикетку, акцизную марку и не покупайте алкоголь «с рук»!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Безопасные альтернативы алкоголя:



- Безалкогольные коктейли
- Соки и фруктовые напитки
- Минеральная вода и квас
- Чай



Преимущества новогодних праздников без алкоголя:

- Ясное сознание
- Контроль над ситуацией
- Отсутствие похмелья
- Больше впечатлений
- Здоровье и благополучие





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №4



Избегайте переедания, потребляйте больше овощей и фруктов.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №3



Запланируйте праздничную программу, а не застолье.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №2



Разнообразьте выбор безалкогольных напитков на столе.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как провести новогодние праздники без алкоголя?

Совет №1



Постарайтесь отдохнуть и хорошо выспаться.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №6



Не смешивайте лекарства и алкоголь.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №5



Не употребляйте кофеинсодержащие напитки и алкоголь одновременно.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №4



Не смешивайте разные виды алкоголя.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №3



Чередуйте алкогольные и безалкогольные напитки.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №2



Не употребляйте алкоголь на пустой желудок.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Советы по ответственному употреблению алкоголя

Совет №1



Употребляйте алкоголь в умеренных количествах.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Скажи алкоголю «нет»!

Алкогольное опьянение может стать причиной:

- Травм
- Насилия
- Бесконтрольных половых связей
- Незапланированной беременности, выкидыша





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия злоупотребления алкоголем:

- сердечно-сосудистые заболевания
- нарушения психики
- снижение памяти
- цирроз печени
- онкология
- бесплодие





Что такое стандартная доза алкоголя?

1 доза алкоголя соответствует:

- 200 - 250 мл светлого пива
- 100 мл сухого вина
- 30 мл водки





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

СКОЛЬКО МОЖНО ВЫПИТЬ?



**Абсолютно безопасной дозы алкоголя не существует!
Чтобы снизить риск для здоровья, в день мужчины
могут употребить 3-4 стандартной дозы алкоголя, а
женщины — 2 дозы.**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

23 декабря – 5 января Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники



Вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний может достигать 75%, поэтому важно разумно подходить к употреблению спиртных напитков.



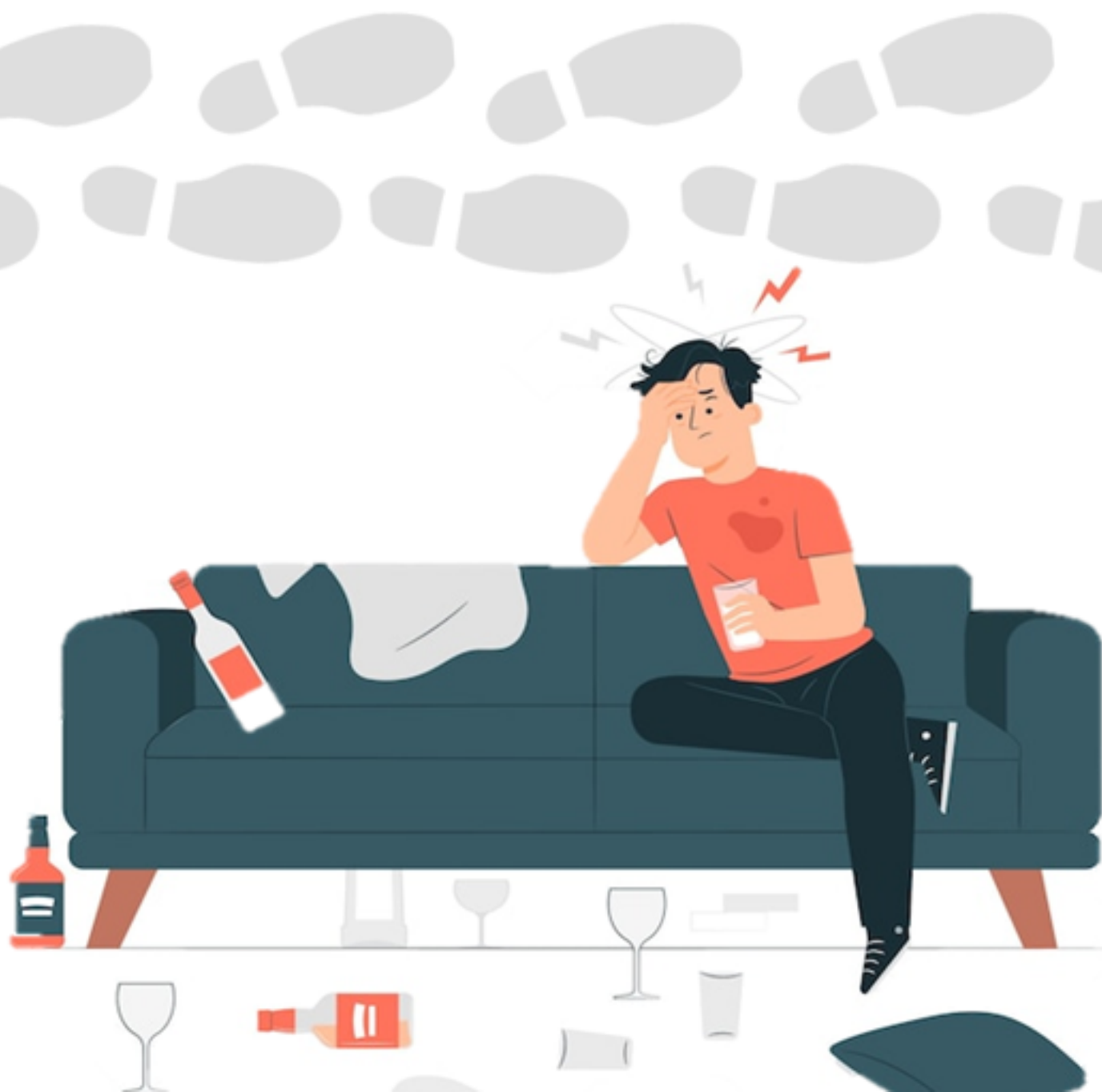
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 5. Избегайте ситуаций, связанных с алкоголем

Если вы знаете, что вас могут пригласить на вечеринку или в бар, лучше отказаться от приглашения. Не испытывайте себя дополнительными соблазнами.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 4. Формируйте здоровые привычки

Развивайте здоровые привычки, которые помогут вам справиться с тягой к алкоголю. Это может быть правильное питание, регулярные физические упражнения, достаточный сон и отдых.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 3. Ищите альтернативы

Если вы привыкли проводить время с друзьями или коллегами за бокалом вина, попробуйте найти другие способы общения. Например, можно организовать совместные прогулки, походы в кино или театр.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 2. Общение с единомышленниками

Важно помнить, что отказ от алкоголя — это сложный процесс, который требует времени и усилий. Общение с единомышленниками может стать важной частью этого процесса, но не забывайте, что поддержка близких и специалистов также может быть очень полезной.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 1. Признание проблемы

Первый и самый важный шаг — это признание того, что употребление алкоголя стало проблемой и мешает вашей жизни. Будьте честны с собой и осознайте, что алкоголь влияет на ваше физическое и психическое здоровье, отношения с близкими, работу и другие сферы жизни.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5

ШАГОВ К ПРОЩАНИЮ С АЛКОГОЛЕМ





Симптомы отправления алкоголем



Головокружение



Рвота



Припадки



Слабое дыхание



**Синюшность
кожи**



**Низкая
температура тела**



Потеря сознания

Если у Вас есть эти симптомы, обратитесь к врачу!



Через 3 месяца
прибавится **энергии.**





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Через месяц
кожа и волосы
станут выглядеть
лучше.





Через 3 недели
восстановится
кровяное
давление.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Через 2 недели начнет уходить лишний вес.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Через неделю
улучшится
СОН.





**Откажитесь от
алкоголя сегодня,
чтобы быть здоровее
завтра!**

