

**Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича вместе взятые: голод, чума и война.**

*Уильям Юарт Гладстон,  
английский государственный  
деятель и писатель 19 века*

**Алкоголизм - это порождение варварства - мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского.**

*Джек Лондон,  
американский писатель*

**Пользуйся настоящими удовольствиями так, чтобы не поведить будущим.**

*Сенека, римский философ,  
драматург и оратор*

## НАШИ КОНТАКТЫ:

*Пункт по защите прав потребителей, гигиенического обучения и воспитания населения Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах»*

Наш адрес: 659100 Алтайский край г.Заринск  
ул. 25 Партсъезда д. 14 корп. 2 каб. № 8  
Тел.: 8 (38595) 99027;22402  
E-mail: [zarinsk@altcge.ru](mailto:zarinsk@altcge.ru)  
2020г.

# АЛКОГОЛЬ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

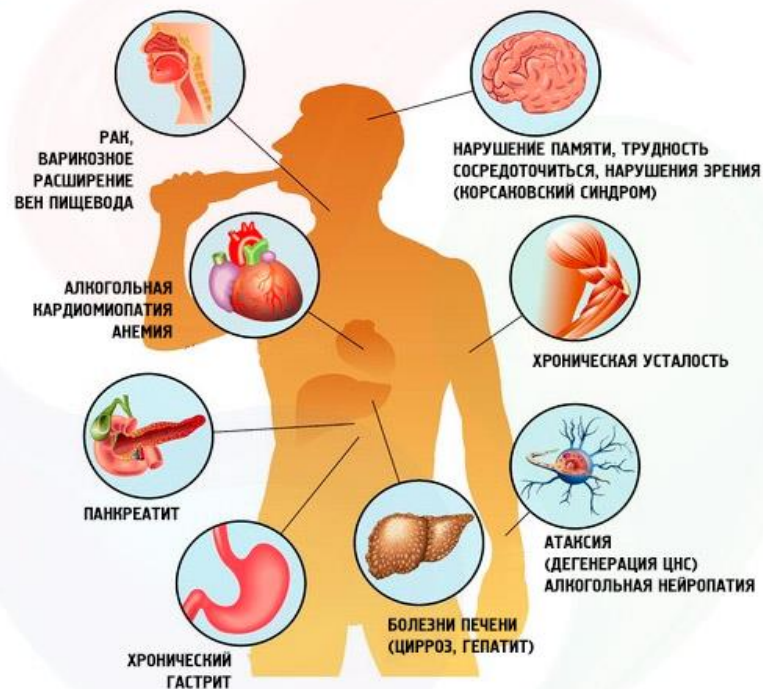


*Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском,  
Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах»*

# ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Влияние алкоголя на организм
2. Механизм формирования алкогольной зависимости
3. Не верь всему, что говорят
4. А что вместо алкоголя?

## АЛКОГОЛИЗМ (ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА)



4. Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах» **ение** алкоголя.

1. Избегайте компаний, в которых принято много пить.
  2. Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.
  3. Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.
  4. Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами, откройте для себя двери в новую жизнь:
- активно проводите свободное время. Занимайтесь танцами, спортом, фитнесом, плаванием. Гуляйте на свежем воздухе, путешествуйте;
  - займитесь любимым делом, хобби: рисование, фотография, рукоделие, коллекционирование, моделирование, кулинарное искусство, общение с домашними животными:
  - общайтесь с позитивными, жизнерадостными людьми;
  - смотрите фильмы, сериалы, читайте книги, слушайте музыку.

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах» за трезвый и здоровый образ жизни!**

## АЛКОГОЛЬ СНИМАЕТ СТРЕСС

Неправда. Алкоголь вызывает временную эйфорию - наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса. Победить стресс помогут близкие или психолог.



## АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ УСТАЛОСТИ

Алкоголь парализует активность коры головного мозга, что вызывает эффект расторможенности. Поэтому, если вы устали, лучше сменить род деятельности, передохнуть, погулять, почитать, поиграть в компьютерные игры, но никак не употреблять алкоголь.

## АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ ГРИППЕ, АНГИНЕ, ПРОСТУДЕ

Неправда. Алкоголь снижает защищающий от болезней иммунитет. Как правило, люди пьющие значительно чаще болеют, чем непьющие.

## АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ СОН

Неправда. Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам. Чтобы безболезненно засыпать, нужно вести активный образ жизни.

## АЛКОГОЛЬ ГРЕЕТ В МОРОЗЫ

Алкоголь расширяет сосуды и дает ощущение тепла и это, наоборот, приводит к потере тепла, когда его нужно экономить. Поэтому так нередки случаи обморожений и даже гибели выпивших людей на морозе.

## АЛКОГОЛЬ УКРЕПЛЯЕТ ДРУЖБУ

Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока есть алкоголь.

## АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

## ПИВО И ВИНО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Неправда. Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.

## КРЕПКИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ – ПЛОХО, А СЛАБЫЕ – ХОРОШО.

В любом разведении алкоголь – это наркотик. Большинство алкоголиков начинали с пива, как героиновые наркоманы начинали с так называемых легких наркотиков.

# 1. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

1. Удар по сердечно-сосудистой системе. Как только алкоголь попадает в организм, сердце начинает увеличиваться в размере (особую коварность таит в себе пиво). На тканях сердца появляются многочисленные рубцы, которые являются виновниками инфаркта и способны привести к смерти.

2. Затуманенный рассудок. Алкоголь не зря считается разновидностью наркотических веществ: спиртные напитки оказывают на психику эйфорическое воздействие, продолжительность которого составляет от часа до полутора. Вскоре после этого человек впадает в депрессивное состояние, сопровождающееся агрессией и приступами панического страха.

3. Уничтожение клеток мозга. Даже небольшое количество алкоголя (да, полбокала вина также сюда относится) уничтожает несколько тысяч нейронов без возможности восстановления. Спирт, содержащийся в алкогольных напитках, провоцирует склеивание эритроцитов – красных кровяных телец: последние закупоривают микрокапилляры, приводя к смерти нейронов от кислородного голодания. Клетки, павшие в неравном бою с алкоголем, выводятся из организма с мочой.

4. Развитие хронических болезней. Медики приравнивают действие алкоголя к медленному яду. Длительная алкогольная зависимость – залог развития таких опасных хронических болезней, как панкреатит, рак поджелудочной железы, цирроз, инфаркт и масса других коварных заболеваний.

5. Плохая наследственность. Алкоголь вносит изменения в структуру генетического кода ДНК – именно она содержит в себе информацию о человеке и его потомках. Ученые давно пришли к выводу, что 90% детей с отклонениями в умственном развитии и врожденных инвалидов рождаются у людей, злоупотребляющих спиртными напитками.

6. Непристойное поведение. Уверены, тебе не раз приходилось наблюдать, что из себя представляет пьяный человек: алкоголь оказывает влияние на нравственные центры головного мозга, в связи с чем его дальнейшее поведение становится абсолютно непредсказуемым. В лучшем случае, все заканчивается мирным посапыванием в укромном уголке. В худшем – неконтролируемой агрессией, вспышками гнева и другими малоприятными вещами, которые в трезвом виде человек ни за что бы себе не позволил.

## 2. МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ у мужчин и женщин одинаков – бытовое пьянство перерастает в запои, запои перерастают в алкоголизм.

Бытовое пьянство, в отличие от алкоголизма – это злоупотребление алкогольными напитками, алкоголизм – патологическое влечение, наркотическая зависимость, прогрессирующее заболевание. При естественном течении оно протекает в три последовательно сменяющихся друг друга стадии. Переход от одной стадии к другой происходит плавно и незаметно. Это заболевание никогда не начинается внезапно. Первой стадией алкоголизма обязательно предшествует этап регулярного “культурного” питания (на праздники и какие-либо важные события), который имеет различную продолжительность - от одного года до десяти лет. Предрасположенные к алкоголизму люди проходят этот этап очень быстро, порой всего за несколько месяцев, далее наступает период малокультурного питания, что означает переход от бытового пьянства к алкоголизму.

В первой стадии алкоголизма выделяют следующие признаки:

- сильное, почти каждодневное, влечение к употреблению алкогольных напитков;
- способность употреблять алкоголь в больших дозах, чем раньше;
- утрата защитного рвотного рефлекса;
- снижение способности контролировать прием алкоголя;
- появление провалов в памяти на следующий день после приема алкоголя;
- изменение форм пьянства (когда человек может употреблять алкоголь в течение нескольких дней).

Вторая стадия отличается следующими признаками:

- непреодолимое влечение к алкоголю;
- переносимость высоких доз алкоголя;
- потеря ситуационного контроля над приемом алкоголя;
- периодические запои;
- похмельный или абстинентный синдром - тяжелое психофизическое состояние, которое включает многочисленные расстройства – сниженное настроение, потливость, сердцебиение, повышение артериального давления, отсутствие аппетита, низкую работоспособность, расстройство сна, тошноту, жажду, дрожь в руках и

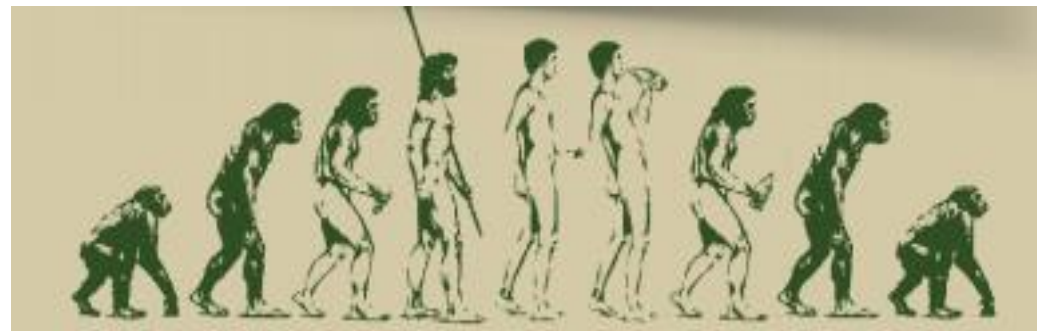
1

т.д. Могут проявляться также зрительные, слуховые и тактильные галлюцинации, судорожные припадки, алкогольные психозы.

2

Третья стадия характеризуется:

- потерей количественного контроля выпитого после небольших доз алкоголя;
- признаками алкогольной энцефалопатии (ухудшение работы головного мозга);
- похмельный синдром возникает после приема небольшого количества спиртных напитков;
- алкогольной деградацией личности – психической (лживость, необязательность, безответственность, циничность, недоброжелательность, эгоизм) и физической (настают органические поражения жизненно важных органов: цирроз печени, язва желудка, кардиопатии, слабоумие, рак и т.д.).



## 3. НЕ ВЕРЬ ВСЕМУ, ЧТО ГОВОРЯТ

### ЧЕМ БОЛЬШЕ ПЬЕШЬ, ТЕМ ВЕСЕЛЕЕ

До определенного предела, сначала начинается умеренная эйфория, но потом настроение меняется в зависимости от состояния человека. Поскольку алкоголь является депрессантом, то в итоге реакции замедляются, эмоции переходят в негативные.

### АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ ПОТЕНЦИЮ

Скорее наоборот, алкоголь снижает потенцию и вызывает задержку семяизвержения. Более того, у пьющих мужчин наблюдается снижение выработки мужского полового гормона — тестостерона, результатом чего часто является импотенция.

### МНОГО ДВИГАЕШЬСЯ – БЫСТРЕЕ ТРЕЗВЕЕШЬ

Нет. Даже марафонский бег не способен ускорить работу печени по переработке алкоголя и выведению алкоголя из организма, лучше просто

танцуйте, когда танцуешь – не пьешь.