

Алкоголизм развивается постепенно.

Если вы пытаетесь решать свои проблемы с помощью алкоголя или просто употребляете алкоголь ежедневно, следует задуматься о своем состоянии.

ПРОФИЛАКТИКА

- **сокращайте время, которое вы проводите в компании злоупотребляющих алкоголем людьми;**
- **старайтесь контролировать количество выпитого. Вы можете выпить лишь один бокал вина, при этом остальные напитки должны быть безалкогольными;**
- **не используйте алкоголь как средство ухода от проблем. Если у вас трудности дома или на работе, поговорите с другом, родственником, членом вашей церковной общины или с врачом, которому доверяете;**
- **воздерживайтесь от приема алкоголя, если в вашей семье кто-то страдал от алкоголизма;**
- **расширяйте круг развлечений: спорт, туризм, творчество;**
- **ограждайте детей от визуальных и других контактов, связанных с алкоголем;**
- **вырабатывайте самодисциплину и самоконтроль.**

**Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6

**тел. (факс) 8(8512) 51-24-77,
e-mail : kcvlimp_77@mail.ru
сайт: www. гбуз-ао-цмп.рф**



**Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО
«Областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»**

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА



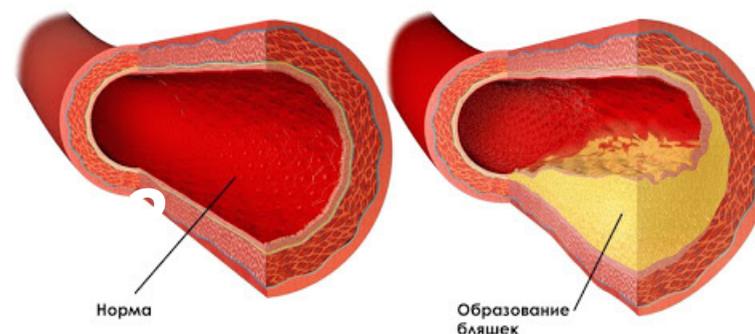
Алкоголизм – это опасная болезнь и яд для любой живой клетки. Алкоголь – чужеродное для организма вещество, которое обладает большой химической активностью и взаимодействует с клетками и тканями, вмешивается в процессы жизнедеятельности, ломает их, вызывает различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые заболевания (аритмии, инфаркты, атеросклерозы и др.).

в России из-за злоупотребления спиртными напитками преждевременно погибают около полумиллиона человек. Четверть всех смертей, так или иначе, связана с алкоголем. Пьянство — причина 30 % летальных исходов среди мужчин и 15 % — среди женщин.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- Мозг является самым активным потребителем энергии. Алкогольное слабоумие, развивающееся при длительном употреблении алкоголя, является результатом гибели мозговых клеток;
- Болезни сердечно-сосудистой системы занимают ведущее место в структуре смертности населения. Под влиянием алкоголя поражается сердечная мышца, что ведет к тяжелым заболеваниям и смерти;
- Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто является непосредственной причиной инфарктов;
- Болезни системы внешнего дыхания;
- Желудочно-кишечная патология;

- Под действием алкоголя функции печени нарушаются, что может привести к циррозу (перерождению) печени;
- Хроническое употребление алкоголя часто приводит к ослаблению и истощению мышц;
- У большинства больных алкоголизмом нарушается выделительная функция почек;
- Сосуды закупориваются, теряя свою эластичность - образуются тромбы - возникает риск внезапной смерти;



- У мужчин алкоголь вызывает ослабление функций половых органов, вплоть до импотенции. У женщин - нарушение менструального цикла, осложнения при беременности, нередко влечет за собой бесплодие.

В итоге алкоголь:

Разрушает здоровье человека;

Формирует асоциальную личность: разрушается семья и карьера;

Приводит к фатальному исходу.