

*Министерство здравоохранения  
Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской  
профилактики и реабилитации им.  
Я.С.Стечкина»*

## ***Влияние алкоголя на здоровье***



***(памятка для подростков)***

**г. Тула 2016**

Употребление алкоголя стало массовым явлением, даже обычаем. В нашем обществе распространено снисходительное отношение к частому употреблению спиртного. Пьют «для храбрости», «от обиды», чтобы «расслабиться» или «взбодриться», без повода и по любому поводу. При этом подростки не задумываются о губительном воздействии на организм алкоголя.

По определению Всемирной организации здравоохранения, алкоголь - это опьяняющее наркотическое средство, формирующее зависимость и увеличивающее риск развития различных заболеваний и травм, приводящих к ранней смерти.



Алкоголь быстро проникает в кровь и в клетки головного мозга, вызывает опьянение, нарушения в психике и работе мозга, регулирующих деятельность всех систем организма.

Доказано, что алкоголь поражает все жизненно важные органы, приводит к развитию дефицита витаминов группы В и витамина С, а также минеральных веществ, таких как цинк и магний. Последнее связано с ухудшением их всасывания в кишечнике в связи с воздействием алкоголя.

При употреблении более 2-х порций алкоголя - 40-50гр водки (1 порция содержит около 10 г чистого алкоголя) – теряется способность организма к выработке ферментов, которые расщепляют алкоголь.

Одним из самых грозных медико-социальных последствий употребления алкоголя является алкоголизм.

### Основные симптомы алкоголизма

- Потеря контроля над количеством выпитого.
- Формирование патологического психического влечения - пить ещё и ещё вопреки рассудку, несмотря ни на что.
- Появление стойкого похмельного синдрома, приводящего к запойным формам пьянства.

Чтобы избежать этого опасного заболевания НЕОБХОДИМО:

► Воздерживаться от употребления спиртного.

► Не превращать приём алкоголя в единственный и обязательный атрибут встречи с друзьями.

► Не употреблять алкоголь для придания уверенности в себе.

► Не употреблять спиртного для преодоления бессонницы или плохого настроения.

**Совсем нельзя употреблять алкоголь следующим категориям людей:**

► имеющим тяжёлые заболевания печени, сердечно-сосудистой системы, психические заболевания;

► принимающим снотворные, седативные препараты и антидепрессанты;

► управляющим различными механизмами и транспортными средствами;

► беременным и кормящим грудью женщинам;

► лицам в возрасте до 21 года.

**Самое главное - нужно научиться контролировать себя и говорить «НЕТ», когда это требуется!**