



## АЛКОГОЛИЗМ

### АЛКОГОЛЬ: ЗАВИСИМОСТЬ, РИСК

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

По определению Всемирной организации здравоохранения, алкоголь - это опьяняющее наркотическое средство, формирующее зависимость и связанное с риском заболеваний, травм и смерти.

Благодаря хорошей растворимости алкоголь быстро проникает в кровь и внутрь клеток головного мозга, вызывая опьянение, нарушения в психике и работе мозга.

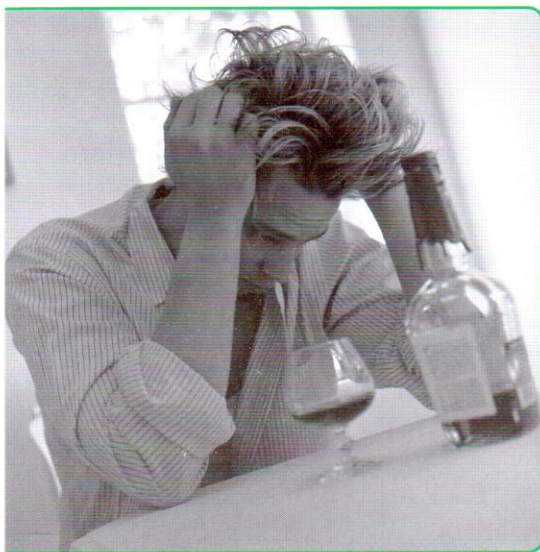
Одно из самых грозных медико-социальных последствий употребления алкоголя - алкогольная болезнь (алкоголизм).

### ОСНОВНЫЕ СИМТОМЫ АЛКОГОЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ:

- потеря контроля над количеством выпитого;
- формирование патологического психического влечения - пить еще и еще вопреки рассудку, несмотря ни на что;
- появление стойкого похмельного синдрома и как следствие его - запойных форм пьянства

### МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ

Доказано, что алкогольная болезнь поражает все жизненно важные органы, приводит к развитию дефицита витаминов группы В (никотиновой и фолиевой кислот) и витамина С, а также минеральных веществ, таких как цинк и магний, так как ухудшается их всасывание в кишечнике.



### ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛИЗМА РЕКОМЕНДУЕМ:

- воздерживайтесь от чрезмерного употребления спиртного;
- не превращайте прием алкоголя в единственный и обязательный атрибут встречи с друзьями;
- не употребляйте алкоголь для придания уверенности в себе;
- не употребляйте спиртного для преодоления бессонницы.

### НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ ЛИЦАМ:

- имеющим тяжёлые заболевания печени, сердечно-сосудистой системы, психические заболевания;
- принимающим снотворные, седативные препараты и антидепрессанты;
- управляющим механизмами, транспортными средствами;
- беременным и кормящим грудью женщинам.