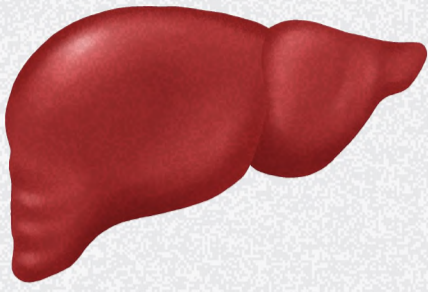


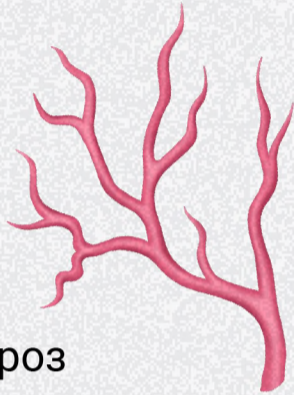
Какие органы поражаются при алкоголизме

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



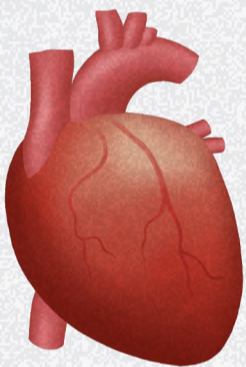
Печень

- Токсический гепатит
- Цирроз
- Печеночная недостаточность
- Печеночная кома и смерть



Сосуды

- Атеросклероз
- Повышенное артериальное давление
- Гипертонические кризы, которые приводят к развитию инсультов



Сердце

- Аритмия (нарушение ритма)
- Хроническая сердечная недостаточность

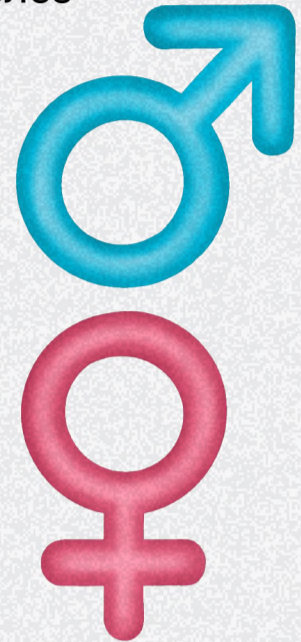


Поджелудочная железа

- Острый панкреонекроз
- Перитонит
- Хронический панкреатит

Репродуктивная система (мужчины)

- Изменение структуры мужских половых желез
- Снижение количества вырабатываемых сперматозоидов до 70% от нормы
- Деформация половых клеток
- Падение тестостерона и феминизация внешности (появление женских черт)



Репродуктивная система (женщины)

- Расстройства менструального цикла
- Ранний климакс
- Бесплодие
- Вирилизация внешности (появление мужских черт)



При беременности

- «Алкогольный синдром плода»
- Генетические дефекты и врожденные уродства



Кровь

- Изменение обмена веществ с формированием абстинентного синдрома
- Анемия



Подробнее на официальном портале Минздрава России о здоровом образе жизни takzdorovo.ru

Потребление алкоголя в России

В литрах на душу населения за год



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Употребление алкоголя в молодом возрасте

В большинстве культур, в которых употребление алкоголя является приемлемым, существует официально утвержденный возраст, с которого разрешается покупать/употреблять алкоголь.

То как употребляют алкоголь молодые люди зависит от множества факторов – влияния семьи, сверстников, средств массовой информации, культурных и религиозных норм и государственной политики.

Существует большое количество подтверждений того, что наибольшее влияние на формирование питейных привычек оказывают семья и сверстники.



Употребление алкоголя в подростковом возрасте может указывать на будущий риск употребления психоактивных веществ и связанных с ним проблем.

Поскольку организм молодых людей с точки зрения физиологии находится в стадии развития, то риск развития нежелательных последствий употребления алкоголя у них заметно повышается.

Кроме того, из-за меньшей чувствительности к некоторым эффектам интоксикации по сравнению со взрослыми, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах.

Центральная нервная система молодых людей более уязвима к токсическому влиянию алкоголя, поскольку в ней не завершен процесс формирования нейронных путей, что может привести к нарушению как когнитивных, так и физиологических функций.

Не обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди плохо знают свою норму, а если и знают, то склонны ее превышать.

Этот фактор играет значительную роль в вовлечении в рискованные формы поведения, которые приводят к негативным социальным последствиям и ущербу для здоровья.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

НАУЧИСЬ
КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ –
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ
АЛКОГОЛЕМ



Советы родителям:

- ▶ Постарайтесь поддерживать доверительные и открытые отношения с детьми чтобы в случае возникновения у них интереса к вопросам употребления алкоголя они могли посоветоваться с Вами;
- ▶ Обсуждайте с детьми риски, связанные с употреблением алкоголя;
- ▶ Общайтесь с ними на эту тему в позитивном ключе и без угроз и запугивания;
- ▶ Заранее установите правила – сообщите до какого возраста употребление алкоголя под запретом;
- ▶ Заранее установите ответственность за нарушение установленных правил.
- ▶ Если сами употребляете алкоголь, то отдельно объясните его различное влияние на детей и взрослых.

Алкоголь и учеба

Установлено, что алкоголь может повреждать участки мозга отвечающие за память и способность к обучению, речевые функции и визуально-пространственные когнитивные способности.

Чрезмерное употребление алкоголя нарушает способность к формированию новых воспоминаний, способности к решению проблем, абстрактному мышлению, а также внимание и концентрацию.

Злоупотребление алкоголем может привести к пропуску занятий, низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

В соответствии с данными исследований в любой возрастной группе злоупотребляющие алкоголем учащиеся в 4-6 раз более склонны пропускать занятия, и в 2 раза свою успеваемость определяют как низкую.

Что такое употребление алкоголя, сопряженное с незначительным риском

Если говорить о количественной стороне, то пределами такого употребления считаются:

Для женщин:

Не более **двух** стандартных порций в день.

Для мужчин:

Не более **трех** стандартных порций в день.

Обязательны два трезвых дня в неделю.

Однако необходимо понимать, что употребление алкоголя даже этих, казалось бы, невысоких порций может привести к проблемам, если выпивка состоялась не в то время или не в том месте.

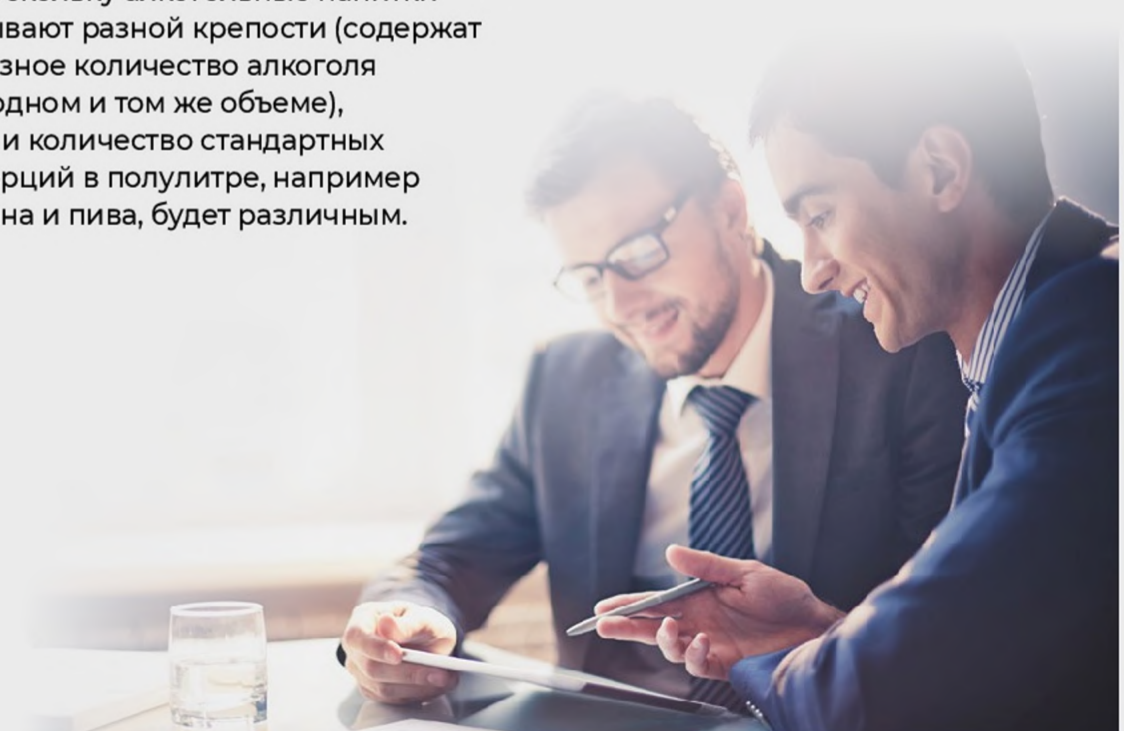
Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, а в основном к тому, где и когда это происходит и каким образом влияет на поведение пьющего и на окружающих.

Кроме того, существуют ситуации, когда любое употребление алкоголя крайне нежелательно, например, при управлении автомобилем, беременности и др. Стандартная порция алкоголя Стандартной порцией алкоголя считается 10 г чистого алкоголя.

Поскольку алкогольные напитки бывают разной крепости (содержат разное количество алкоголя в одном и том же объеме), то и количество стандартных порций в полулитре, например вина и пива, будет различным.

Содержание алкоголя в стандартных дозах/порциях можно самостоятельно вычислить по формуле:

Объем напитка в литрах x Процентное содержание алкоголя (%) x Плотность этанола при комнатной температуре (0.789).



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УЯЗВИМА К ТОКСИЧНОМУ ВЛИЯНИЮ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

1. ПОЛОСТЬ РТА

Этанол начинает метаболизироваться в ацетальдегид

Разрушается эмаль зубов

Возрастает риск эзофагита ротовой полости

2. ПИЩЕВОД

Воздействие этанола на слизистую пищевода

Варикозное расширение вен пищевода

Нарушение глотательных функций

3. ЖЕЛУДОК

Начинается активная выработка ферментов

Гастрит

Язвенная болезнь

Поглощает ~20% выпитого алкоголя

Может попасть в мозг за одну минуту

4. ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНАЯ КИШКА И ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

Поглощают ~80% выпитого алкоголя

Алкоголь поступает в капилляры кишечника и в воротную вену, ведущую к печени

Язвенная болезнь

Эффект при регулярном злоупотреблении

7. ЛЕГКИЕ

Кровь насыщает алкоголем легочные ткани, откуда небольшая его часть испаряется в выдыхаемый воздух

Пневмония

8. СЕРДЦЕ

Сокращение сердечной мышцы выталкивает венозную кровь в область легких по малому кругу кровообращения

Аритмия

Кардиомиопатия

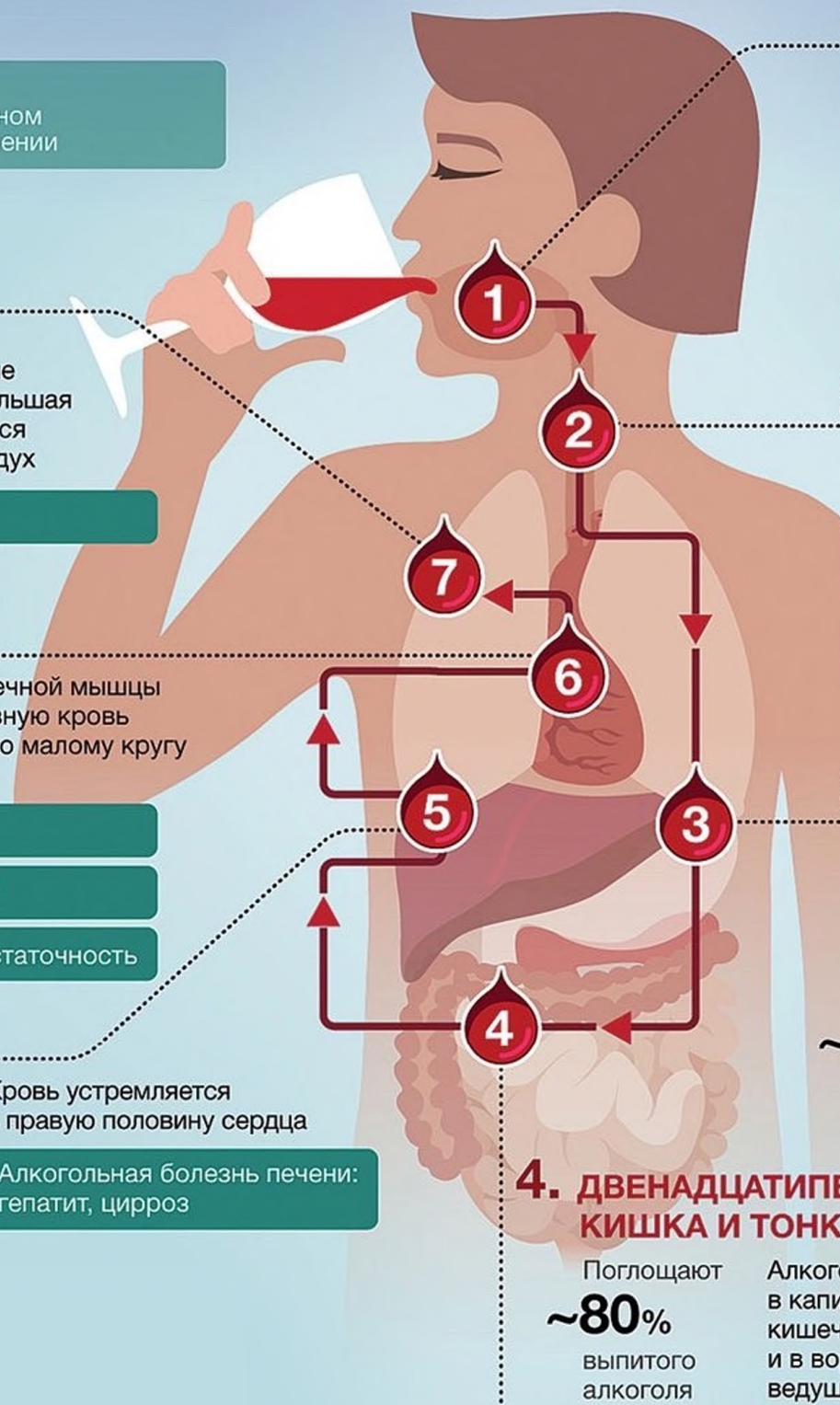
Сердечная недостаточность

5. ПЕЧЕНЬ

Окисляет ~95% выпитого алкоголя

Кровь устремляется в правую половину сердца

Алкогольная болезнь печени: гепатит, цирроз





#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

13,5%

ВСЕХ СМЕРТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ 20–39 ЛЕТ СВЯЗАНЫ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

5,3%

СМЕРТЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА АЛКОГОЛЯ

ЛАБОРАТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

промилле в крови

0,5-1,5

1,51-2,5

2,5-3,0

3,0-5,0

>5,0

ЛЁГКОЕ
ОПЬЯНЕНИЕ

СРЕДНЕЕ
ОПЬЯНЕНИЕ

ТЯЖЕЛОЕ
ОПЬЯНЕНИЕ

ТЯЖЕЛОЕ
ОТРАВЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЕМ

СОСТОЯНИЕ
НЕСОВМЕСТИМОЕ
С ЖИЗНЬЮ

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ

- ✓ Повышенное настроение, рассеянное внимание, легкое нарушение координации, снижение критического отношения к себе и другим
- ✓ Перепады настроения, импульсивность, выраженное нарушение координации, нарушение памяти
- ✓ Несвязная речь, невозможность держаться на ногах, отсутствие болевой чувствительности, затуманенность сознания
- ✓ Потеря сознания, снижение реакций на речь, несвязные ответы на поставленные вопросы, учащение пульса, развитие аритмии

СМЕРТЬ

В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ:



4 из **5**
умышленных убийств
и телесных повреждений



3 из **4**
изнасилований



7 из **10**
хулиганств



1 из **2**
самоубийств



1 из **4**
смертей
на дорогах

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Влияние алкоголя на организм



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



- Алкоголь – это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.

- Употребление алкоголя признано причиной более 200 болезней и травм.

- Не менее 40 болезней и травм имеют 100% связь с употреблением алкоголя.

Риск различных несчастных случаев

- при опасном потреблении алкоголя повышается в 6 раз, вероятность ДТП - в 4 раза.

Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается.



Потребление алкоголя - это всегда риск.

Безопасный градус - 0.

Если вы наблюдаете у себя или своих родственников проблемы с алкоголем, обратитесь в квалифицированную бесплатную помощь по номеру телефона или найдите подробную информацию о способах борьбы с зависимостями на официальном портале Минздрава России о здоровом образе жизни

8-800 200-0-200

takzdorovo.ru

КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ?

1 СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР

Бег



Езда на велосипеде



Занятия с обручем



Силовые нагрузки



Йога



Плавание



Прыжки со скакалкой



ЗНАЕТЕ
ЛИ ВЫ?

Малоподвижный образ жизни является фактором риска развития инсульта, инфаркта, сахарного диабета, гипертонии, различных видов рака.



Теннис



2 ПРАВИЛЬНО:



Здоровая еда



Регулярная физическая активность



Контроль веса



Наблюдение за своим самочувствием

3 НЕПРАВИЛЬНО:



Продукты с повышенным содержанием сахара, соли, жира



Фаст-фуд



Алкоголь



Сидячий образ жизни



Курение

КУДА ИДТИ ЛЕЧИТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

В нашей стране алкоголем злоупотребляют многие. Как показывает практика, самостоятельно избавиться от пристрастия к спиртному способен далеко не каждый. Возникает вопрос: куда же обратиться за по-настоящему действенной помощью?



Где?

Квалифицированная помощь людям, попавшим в зависимость от алкоголя, в России оказывается в наркологических диспансерах

Как?

Любая помощь в государственных наркологических диспансерах оказывается бесплатно. А самый главный принцип оказания помощи - это добровольность.

Этапы лечения

1 Детоксикация

Снятие алкогольной интоксикации при помощи лекарственных средств

2

Фармакотерапия и мотивационные методики

Позволяют избавиться от психических и соматических проблем

3

Реабилитация

Работают наркологи, психотерапевты и социальные работники

О чем надо помнить

Если вы хотите выяснить, есть ли у вас алкогольная зависимость, либо готовы сразу заняться борьбой с ней, для экономии времени, денег и нервов обращайтесь в государственные наркологические диспансеры



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

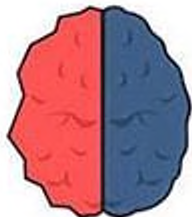
Проявление подросткового алкоголизма



- Потеря веса
- Слабое развитие внешних половых признаков
- Волосы и глаза утратили природную яркость



- Частые отравления
- Недомогание
- Болезненные ощущения в области жизненно важных органов



- Замыкается в себе, часами молчит, не реагирует на вопросы окружающих
- Внезапные вспышки агрессии, беспричинные слезы, молниеносная смена настроений



- Снижение мыслительных способностей
- Отставание от сверстников в интеллекте
- Ухудшается успеваемость



- Проблемы с выстраиванием отношений без алкоголя
- Искаженное восприятие других людей и себя самого
- Учащаются конфликты со сверстниками



- Болезнь развивается особенно быстро
- Из-за отсутствия самоконтроля не способен остановиться сам
- На подростка не действуют угрозы, уговоры и запреты