

Поэтому не следует употреблять более 2 порций в день (40-50 г водки). Более высокие дозы чрезвычайно вредны для организма.

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.

Как вести себя за дружеским столом?

Советуем:

- чередуйте алкогольные напитки с безалкогольными;
- разбавляйте крепкие спиртные напитки;
- обязательно закусывайте;
- принимайте активное участие в дружеском общении, танцах, играх.

Нельзя употреблять алкоголь:

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

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



АЛКОГОЛИЗМ

ЗАВИСИМОСТЬ И РИСК



АЛКОГОЛЬ: ЗАВИСИМОСТЬ, РИСК

Употребление алкоголя стало массовым явлением, даже обычаем. В нашем обществе распространено снисходительное отношение к частому употреблению спиртного. Пьют «для храбрости», «с обиды», 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, регулирующих деятельность всех систем организма.



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

Основные симптомы 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. Последнее связано с ухудшением их всасывания в кишечнике в связи с воздействием алкоголя.

Алкоголь коварен. Болезнь подкрадывается исподволь, а затем накрывает человека с головой, поражая личность и даже приводя к полной деградации.

ЧЕМ МЕНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Конечно, полный отказ от алкоголя в нашей жизни нереален, но каждый должен знать о последствиях и учиться культуре питья. А потому задумайтесь:

- сколько и почему Вы пьете;
- возникают ли у Вас проблемы со здоровьем из-за алкоголя.

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ

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