

АЛКОГОЛЬ

самый близкий коварный ВРАГ



Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется зависимость (алкоголизм), и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь.

Повышение концентрации алкоголя (яда) в коре головного мозга приводит к **разрушению нервных клеток**, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.



82%

УБИЙСТВ ПРОИСХОДИТ ПОД ВЛИЯНИЕМ АЛКОГОЛЯ



75%

ВСЕХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ СОВЕРШАЕТСЯ В СОСТОЯНИИ СИЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ



50%

ВСЕХ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ ПРОИСХОДИТ ПО ВИНЕ НЕТРЕЗВЫХ ВОДИТЕЛЕЙ



ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

Регулярное потребление алкоголя в количестве, превышающем 21 стандартную дозу в неделю для мужчин и 14 доз для женщин, может причинить **серьезный вред здоровью**.

ОПАСНО!



21 доза в неделю или 3-4 дозы в день

860 мл водки в неделю (водка, коньяк 40% об.)
160 мл водки в день
2 бутылки пива в день (пиво 500 мл 5% об.)



14 доз в неделю или 2 дозы в день

2 бутылки сухого вина в неделю (вино 750 мл 12% об.)
2 бокала вина в день (вино или шампанское 13% об., бокал 100 мл)
1 бутылка пива в день

Стандартная доза (по данным ВОЗ) - это 10 г чистого спирта.

- Сердце:** под действием алкоголя страдает проводящая система - возникает аритмии, вплоть до фибрилляции желудочков; замещение поврежденных алкоголем клеток миокарда соединительной тканью приводит к развитию хронической сердечной недостаточности.
- Сосуды:** при злоупотреблении алкоголем повышается риск развития атеросклероза, артериальной гипертензии и таких грозных осложнений, как инсульты.
- Поджелудочная железа:** острое отравление алкоголем нередко приводит к развитию острого панкреонекроза, когда железа может «переварить» саму себя; хроническое воздействие алкоголя запускает процесс перерождения тканей и развития хронического панкреатита.
- Печень:** алкоголь способствует развитию токсического гепатита, затем цирроза печени - в организме накапливаются необезвреженные «отходы» жизнедеятельности, развивается печеночная недостаточность, а далее - кома и смерть.
- Репродуктивная система:** у мужчин значительно снижается количество вырабатываемых сперматозоидов и их качество, недостаток тестостерона приводит к появлению во внешности женских черт; у женщин нарушается менструальный цикл, яичники подвергаются жировому перерождению, появляются мужские черты во внешнем облике.