



## ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ?

**Алкоголизм** – это болезнь, кото-рая возникает при регулярном упо-треблении даже небольшого количества алкоголя. Употребление алкоголя в больших дозах за один раз может повлечь смерть.

Основным действующим началом опьянения любого напитка является алкоголь – этиловый или винный спирт. Принятый внутрь он через 5–10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму.

### ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

! Из-за сверхвысокого употребления алкоголя в России: через 15 лет погибнут около 11 миллионов жителей страны; смертность от алкогольных отравлений – самая высокая в мире.

! Привыкание к алкоголю у молодых в 4–5 раз короче, чем у взрослых.

! Алкоголь влияет на потомство – более 50 000 детей ежегодно рождаются с расстройствами, связанными с воздействием алкоголя.

### ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА!

Нет в человеческом организме ни одного органа, который бы не разрушался алкоголем.

**Сердце.** Алкоголь разрушает клетки сердечной мышцы. Мышцы теряют эластичность, работают на пределе возможности и захлебываются кровью, не успевая ее проталкивать. Сердце покрывается жировой тканью, поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено.

**Мозг.** При употреблении алкоголя навсегда и безвозвратно гибнут не-сколько тысяч клеток головного мозга. Мертвые клетки мозга выводятся с мочой на следующий день.

**Печень.** От алкоголя клетки печени отмирают и замещаются жиром. Начинается жировое перерождение печени, за ним приходит цирроз, за ним рак.

**Желудок.** Попадая в желудок, алкоголь агрессивно разрушает слизистую и стенки желудка. В результате желудок переваривает сам себя. А процесс

пищеварения превращается в процесс гниения. Последствия – гастрит, язва, рак желудка.

### **ТЕБЕ ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:**

#### **Алкоголь снимает стресс**

Неправда. Алкоголь вызывает временную эйфорию – наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

#### **Алкоголь улучшает сон**

Неправда. Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам.

#### **Алкоголь помогает при усталости**

Неправда. Алкоголь парализует активность головного мозга, что вызывает эффект расторможенности.

#### **Алкоголь улучшает творческие способности**

Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

#### **Пиво и вино полезны для здоровья**

Неправда. Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в какой напиток он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.

### **А ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ?**

**Занимайся спортом! Играй!  
Найди свое хобби! Танцуй!  
Люби!**