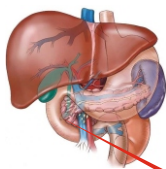


# АЛКОГОЛИЗМ

один из наиболее опасных  
и устойчивых видов  
патологической зависимости

## ПЕЧЕНЬ

1. ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ
2. ЦИРРОЗ
3. ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
4. ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ



## СЕРДЦЕ

1. АРИТМИЯ
2. ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ



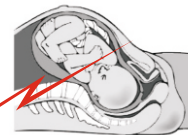
## БЕРЕМЕННОСТЬ

Безопасное количество спиртного, которое будущая мать может употребить во время беременности, равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в нервную систему будущего ребенка, причём прежде всего повреждается головной мозг.

### 1. «АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»

Существует специальный термин – «алкогольный синдром плода», которым обозначается целый ряд расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности.



### 2. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ И ВРОЖДЕННЫЕ УРОДСТВА

Употребление спиртного на ранних сроках также чревато возникновением генетических дефектов и врожденных уродств.

## СОСУДЫ

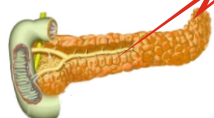
1. АТЕРОСКЛЕРОЗ
2. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
3. ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

## КРОВЬ

1. АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ
2. АНЕМИЯ

## ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

1. ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ
2. ПЕРИТОНИТ
3. ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ



## КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ



## РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

### МУЖЧИНЫ

1. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ
2. СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ  
До 70 % от нормы.
3. ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК  
Половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции.
4. ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА  
Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона.
5. ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ  
Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика – во внешности появляются женские черты.



### ЖЕНЩИНЫ

1. РАССТРОЙСТВО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА
2. КЛИМАКС  
Климакс наступает на 10-15 лет раньше.
3. БЕСПЛОДИЕ  
Яичники подвергаются жировому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созревать.
4. ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ  
Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, т.е. проявлению мужских черт во внешнем облике.



## Как уберечься от похмелья и не уйти в запой к концу новогодних праздников

*советы от заведующего диспансерным  
отделением ГБУЗ «Областная  
наркологическая больница»  
Ильи Лана*



### Как не уснуть к бою курантов?

Для того чтобы встретить Новый год весело, за столом с близкими друзьями и родными, а не «быть тихо отнесенным в галстук из-за праздничного стола в спальню», **не стоит употреблять спиртные напитки «заранее»**. Садиться за праздничный стол лучше не ранее 23:00 часов.

**Обращайте внимание на качество алкоголя**, ведь в Новый год заметно больше подделок, суррогатов.

**Не смешивайте напитки разной степени крепости.**

Кстати, по наблюдениям последних 5-ти лет в новогодние праздники число обращений в наркологический стационар увеличивается на 10-20%, за счет людей обращающихся по поводу выхода из запоя и крайней необходимости прийти в себя к рабочим будням.

### Как не уйти в запой на время новогодних выходных?

**Главный и правильный совет нарколога – не употреблять алкоголь совсем.** Однако, Новый год событие стихийное и если уж Вас эта стихия приняла и понесла, то **не перебарщивайте – 100-150 гр. водки не смертельная доза под новогоднее веселье, а вот все, что больше, приведет к «утренним» неприятностям.**

Употребление алкоголя во время застолья должно сопровождаться **достаточным, но не излишним количеством пищи**, ограничить жирное и острое. Иначе острого холецистопанкреатита не избежать, а это праздники в хирургическом отделении под лозунгом: «Холод, голод и покой!».

**Распланируйте заранее развлечения на период праздничных дней** и включите туда занятия, не совместимые с употреблением алкоголя: катание на лыжах, коньках, тюбинг, игра в снежки, посещение SPA-салона, путешествие на автомобиле за город для семейной зимней фотосессии. В городе на протяжении всех праздников разнообразная развлекательная программа.



### Как прийти в себя после бурной новогодней ночи?

**Первой рекомендацией будет сон.** Если у вас есть возможность остаться в постели, то не стоит торопиться с пробуждением и хорошо выспаться.

Очень часто после новогоднего застолья утром люди испытывают такие неприятные ощущения, как жажда, головная боль, тошнота, разбитость. Это связано с токсическим действием алкоголя на организм. Для того, чтобы облегчить такое состояние в домашних условиях существует ряд рекомендаций, выполнить которые может каждый.

**В первую очередь необходимо восстановить объём жидкости и баланс электролитов в организме.** Используем такие напитки, как отвар из сухофруктов, мятный или ромашковый чай, минеральная вода, рассол от соленых, но не маринованных овощей.

Рекомендованы так же **прогулки на свежем воздухе и умеренные физические нагрузки.**

**Однозначно не стоит в этот день переедать и посещать баню.**



**Иногда состояние человека после излишнего употребления алкоголя может быть достаточно тяжелым и угрожать его здоровью и даже жизни. В этих случаях необходимы консультация и помощь специалиста**

### Как не попасть под пьяную «горячую» руку?

Если при Вас человек находится в состоянии алкогольного опьянения и ведет себя агрессивно, **не нужно вступать с ним в ссоры и отвечать на его провокации.** Если есть возможность, его стоит изолировать (например, уложить спать). Однако, в случае угрозы для здоровья и жизни окружающих или самого бунтаря **необходимо вызвать скорую помощь или полицию.** Поверьте, всем пьяным «митингующим» на утро обязательно будет стыдно – это особенность похмельного влияния водки на мозг.



### Чем же себе помочь, если что-то пошло не так...

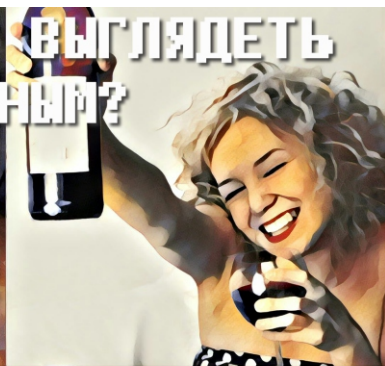
Сорбенты помогут вывести токсины из организма,

ферменты поджелудочной железы снизят нагрузку на желчный пузырь и поджелудочную железу,

препараты янтарной кислоты снизят интенсивность опьянения, если принять до застолья и помогут организму восстановиться после праздника.



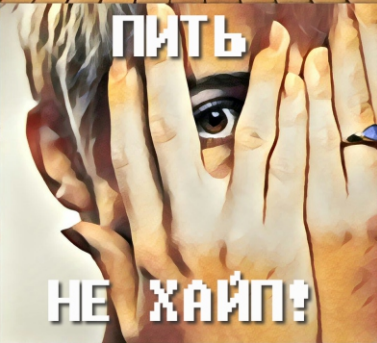
НЕ ХОЧЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ  
СМЕШНЫМ?



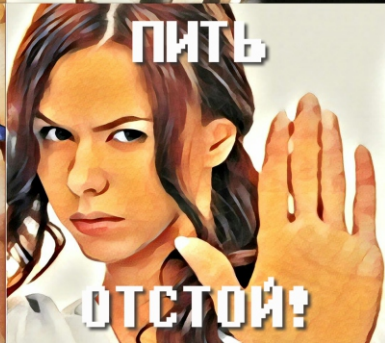
НЕ ПЕЙ?



ПИТЬ



ПИТЬ



НЕ ХАЙП?

ОТСТОЙ?

Не хочешь выглядеть смешным? Не пей!

Алкоголь становится для тебя атрибутом праздника жизни? Ты раскован, ты – душа компании, звезда вечеринки. Но посмотри на себя со стороны... Нетвёрдая походка, заплетающаяся речь, бессмысленный взгляд. Ты становишься смешным. Ещё пять минут назад друзья смотрели на тебя как на героя, а сейчас ты превратился для них в клоуна и обузу. Эйфория очень скоро сменяется полной утратой самоконтроля. Ты агрессивен, у тебя подавленное настроение, а твои модные кроссовки испачканы собственной рвотой. С тобой не хотят общаться и танцевать. На следующий день ты не можешь обсудить с друзьями вчерашний вечер, потому, что не помнишь ничего, кроме грязной лавки, на которую тебя бросили, чтобы ты не мешал окружающим. И ещё, о боже, ты узнал себя в том шуте, над которым вчера потешался весь район. Да, видео с твоими похождениями уже набрало тысячи просмотров в интернете с комментариями, от которых хочется спрятаться под подушку.

Остановись!

Хайп – это способ заявить о себе, современном, умном молодом человеке, который занимается спортом, покоряет неизведанное, общается с друзьями, ходит на свидания и живёт интересной жизнью.

Пить не хайп! Пить – отстой!



По заказу Министерства здравоохранения Пензенской области  
Телефон доверия ГБУЗ "Областная наркологическая больница" г.Пенза (841-2) 45-31-09  
Телефон экстренной психологической помощи ГБУЗ "Областная психиатрическая больница  
им. К. Р. Евграфова" (841-2) 54-57-77

**Зависимости, которые вредят здоровью, отношениям, саморазвитию, материальному положению, называют вредными привычками.**

Все они не несут в себе ничего хорошего, они превращают человека в заложника, делают его зависимым от определенного фактора.

Вредные зависимости оказывают негативное влияние на здоровье человека и вызывают следующие проблемы:

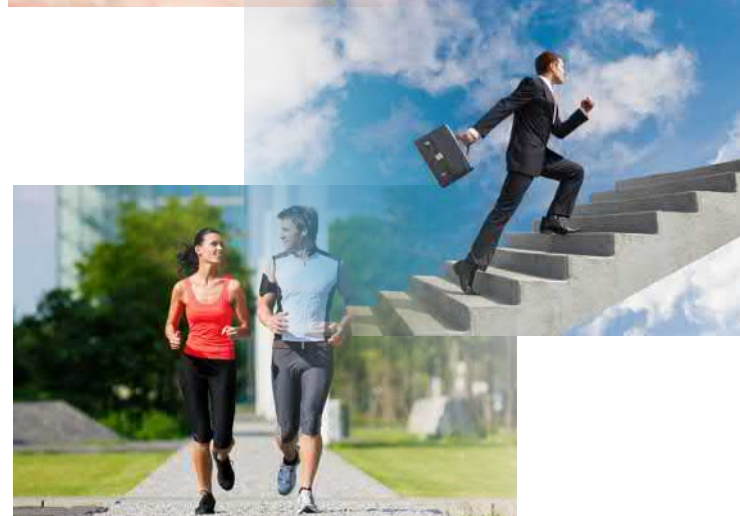
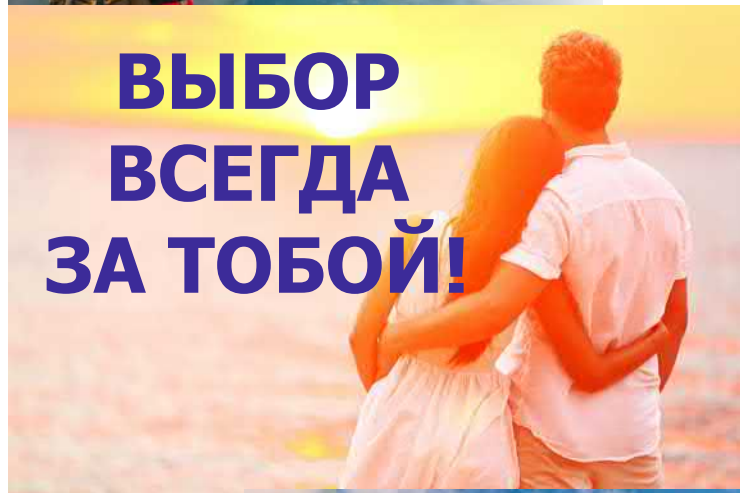
- устойчивые заболевания нервной системы;
- патологии сердца, кровеносной системы;
  - отрицательное влияние на мозг;
  - онкологические заболевания;
  - проблемы с функционированием желудочно-кишечного тракта;
  - плохая память;
  - ухудшение зрения, слуха, обоняния;
  - заболевания печени, мочеполовой системы;
  - интоксикация организма, отравление токсинами и ядами, снижение иммунитета.

Давно доказано, что зависимости и их вредные последствия плохо сказываются на здоровье и психике окружающих.

**Курение сокращает жизнь на 10-15 лет.**

**Человек, начинающий регулярно принимать алкоголь с 16 лет сокращает свою жизнь на 23 года.**

**Употребление наркотиков укорачивает жизнь в среднем на 35 лет. Даже одна доза наркотика может лишить подростка жизни.**



Министерство здравоохранения  
Пензенской области



## **ЧЕМ ОПАСНЫ ВРЕДНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ**

**телефон горячей линии  
по отказу от курения  
8 (8412) 45-42-62**

**телефон доверия  
ГБУЗ "Областная  
наркологическая  
больница"  
8 (8412) 45-49-79**





## Курение табака

Эта вредная привычка является глобальной проблемой современности, поскольку с каждым годом стремительно «молодеет». Табакокурение приравнивают к зависимости от алкоголя, поскольку в обоих случаях человек может погибнуть от смертельных заболеваний. В одной сигарете содержится порядка 4 000 химических соединений, 40 из которых являются опасными для здоровья ядами. После произвольного вдыхания табачного дыма (это касается здоровья пассивных курильщиков) в организме тоже преобладают патологические процессы, которые провоцируют такие радиоактивные вещества, как полоний, свинец, висмут.



### РАК ЛЕГКИХ

### РАЗРУШЕНИЕ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ



### РАК ЯЗЫКА

### ИНСУЛЬТ ИНФАРКТ МИОКАРДА



### ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ



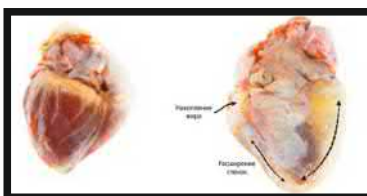
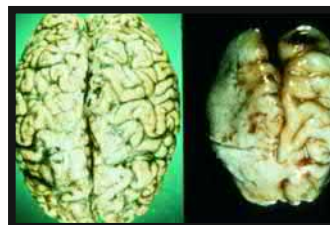
## Алкоголизм

Употребление алкоголя в большом количестве это не просто зависимость. Это огромный вред для здоровья. Механизм отравления основан на влиянии такого ядовитого вещества как этанол или этиловый спирт. Чрезмерные прикладывания к рюмке вызывают стойкие психические нарушения, наблюдается потеря памяти, развивается алкогольная энцефалопатия, которая представляет собой комплексный психоз, синдром «белой горячки». Алкоголь оказывает негативное влияние на печень, которая берет на себя основной удар. Цирроз печени – это медленная, но неизбежная смерть.



### ИЗМЕНЕНИЯ ВНЕШНОСТИ

### АТРОФИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА



### АЛКОГОЛЬНАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ

### ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ



### ВРОЖДЕННЫЕ ПОРОКИ РАЗВИТИЯ

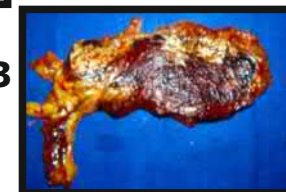
## Наркомания

Страшнее алкоголизма может быть только употребление наркотиков, которые нередко состоят из химических вредных компонентов. Влияние вредных привычек на организм человека огромен. Наркотики поражают нервную систему, происходит полное изменение здорового организма в худшую сторону. Человек, принимающий наркотики, со временем становится зависимым от того состояния, в котором он пребывает, забывая об опасности вредных веществ. При постоянном приеме доз развивается хроническое отравление организма. Наркоманы, в отличие от здоровых людей, чаще впадают в депрессию, заканчивая жизнь самоубийством. Нередки случаи передозировок со смертельным исходом. Это риск заражения СПИДом и другими инфекциями, которые передаются через кровь.



### ИЗМЕНЕНИЯ ВНЕШНОСТИ

### ПАНКРЕОНЕКРОЗ



### ГАНГРЕНА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



### ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

