

Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники

26 декабря -
8 января



В период новогодних праздников не забывайте о принципах здорового питания, не пере едайте, не злоупотребляйте алкогольными напитками, будьте физически активными, больше времени проводите на свежем воздухе!

*При резком ухудшении самочувствия (острые боли в животе с тошнотой или рвотой и др.) не занимайтесь самолечением, звоните:
103 с мобильного телефона
03 с городского телефона*

Воздействие алкоголя на организм человека

Потребление спиртных напитков создает благоприятный фон для возникновения и развития многих болезней:

- главное направление атаки алкоголя – мозг и нервная система;
- цирроз печени;
- болезнь желудка;
- авитаминоз;
- повышение давления;
- депрессии

При пивной алкогольной зависимости поражаются клетки головного мозга, ослабляется интеллект.



Каковы признаки начинающегося алкоголизма?

- Желание много выпить и опьянеть.
- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.
- Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным.
- Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.
- Привычку выпивать начинают замечать окружающие.



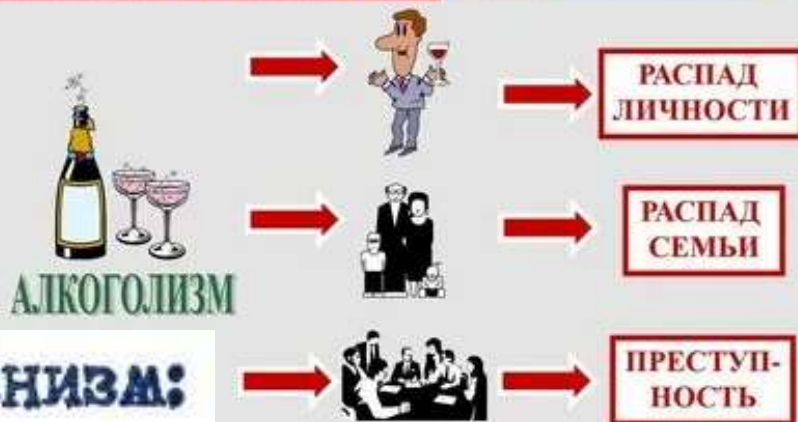
ГЦМП

**Праздники -
не повод
злоупотреблять
алкогольными
напитками!**

О профилактике зависимостей читайте
на нашем ресурсе addict.mosgov.ru



Алкоголизм-хроническое
заболевание, физиологическая и психическая
зависимость организма от алкоголя



Влияние алкоголя на организм:

Мозг:

- ✓ Разрушение нервных клеток
- ✓ Инсульт

Печень:

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

Репродуктивная система:

- ✓ Снижение половой функции
- ✓ Неполющенное потомство
- ✓ Бесплодие

Сердце:

- ✓ Аритмия
- ✓ Сердечная недостаточность
- ✓ Жировое перерождение

Желудок:

- ✓ Гастрит
- ✓ Язва
- ✓ Рак

Почки:

- ✓ Гибель почечных клубочков
- ✓ Отравление продуктами обмена



Алкоголь – отличный
растворитель:
он растворяет семьи,
рабочие места,
банковские счета,
печень и мозг...
Только не растворяет
никаких проблем!



Статистика смертности

ТЕМА
НОМЕРА
**40°
смерти**



Алкогольная смертность в Сибири составляет 22 % от общего уровня.

В Центральном федеральном округе -12%

Всего алкоголиков 7 миллионов

В России мужчины живут на 18 лет меньше, чем в США и на 12 лет меньше, чем в Европе.

У детей алкоголизм, в отличие от взрослых, имеет ряд характерных особенностей:

- быстрое привыкание к спиртным напиткам;
- злокачественное течение болезни;
- принятие ребенком больших доз алкоголя;
- быстрое развитие запойного пьянства;
- низкая эффективность лечения.



Борьба с алкоголизмом в России

Мероприятия с целью снижения:

- проводилась повышенная пропаганда здорового образа жизни;
- к решению проблемы привлекались различные общественные организации, которым оказывалась поддержка государства;
- законодательно ограничилась розничная продажа спиртных напитков;
- была запрещена скрытая реклама алкоголя;
- было запрещено проведение винных и пивных фестивалей.



- Статистика ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) насчитывает 140 млн. людей, больных алкоголизмом. Некоторые специалисты считают, что злоупотребление спиртными напитками возрастает вместе с повышением уровня жизни. Распространенность заболевания неумолимо растет, причем алкоголиками становятся не только взрослые, но и подростки, а иногда и дети.



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ТОЖЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОРГАНИЗМА.



- ❑ Пьянство ведет за собой б зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

MyShared

Алкоголизм

- ❑ Алкоголизм – результат регулярного употребления алкоголя.
- ❑ Алкоголизм в широком социальном смысле – неумеренное употребление спиртных напитков, вредно влияющее на здоровье, труд, благосостояние общества.
- ❑ Алкоголизм с точки зрения медицины – заболевание.



MyShared

Влияние алкоголя на подростковый организм.

- ⦿ Во время формирования организма, отравляющая деятельность алкоголя возрастает на 40%.
- ⦿ Несмотря на это Россия лидирует в мире по подростковому алкоголизму.



Действие алкоголя в организме

- Примерно 20% любого алкогольного напитка абсорбируется в желудке, а 80% - в кишечнике. Затем спирт разносится кровью по всему телу. Печень разрушает (окисляет) спирт с почти постоянной скоростью: обычно примерно 0,5 литра пива или 0,3 литра виски в час. В итоге этот процесс охватывает примерно 90% алкоголя, образуя в качестве конечных продуктов углекислый газ и воду. Оставшиеся 10% выводятся через легкие с потом. Алкоголь в организме оказывает четыре основных эффекта.



Действие алкоголя на организм

- Алкоголь действует подобно наркотическим веществам и типичным ядам – вначале возбуждающе, затем парализующее. Раньше всего парализуются высшие центры. При частом употреблении алкогольных напитков сначала наблюдаются нарушения деятельности различных органов, а затем появляются анатомические изменения в них.



ВНИМАНИЕ!

В соответствии с ч. 1 ст. 20.20 Кодекса об административных правонарушениях потребление (распитие) алкогольной продукции в общественных местах:



- ✓ в учреждениях образования;
- ✓ в медицинских учреждениях;
- ✓ на объектах оптовой и розничной торговли;
- ✓ в транспорте: на остановочных пунктах;
- ✓ в спортивных сооружениях (стадионах и т.д.);
- ✓ в местах массового скопления людей: на митингах, собраниях, шествиях;
- ✓ на лестничных площадках, подъездах и иных местах общего пользования домов;
- ✓ во дворах и на детских площадках;
- ✓ на территориях рекреационного назначения: парках, скверах, берегах водоёмов, в лесопарковых зонах.

влечет наложение административного штрафа в размере от 500 рублей до 1500 рублей.

Администрация Зензеватского сельского поселения

Лекарство + Алкоголь =

Антибиотики

Алкоголь



нет лечебного эффекта, поражения печени, аллергия

Антигистаминные

Алкоголь



сонливость, галлюцинации

Анальгетики

Алкоголь



галлюцинации, остановка дыхания



Статья 20.22 КоАП РФ

Распитие спиртных напитков несовершеннолетними.

За потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных федеральным законом, санкцией статьи предусмотрена административная ответственность в виде штрафа в размере от 500 до 1,5 тыс. Родители или иные законные представители нетрезвых подростков заплатят штраф от 1,5 тысяч до 2 тысяч рублей.





ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЖЕЛАНИИ СОКРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Не пейте алкогольные напитки для утоления жажды
- Употребляйте время от времени безалкогольные напитки
- Разбавляйте крепкие напитки
- Пейте медленно, и не все сразу
- Следите за количеством выпитого
- Стремитесь вовремя закончить выпивку
- Не забывайте закусывать
- Избегайте ситуаций, при которых употребление алкогольных напитков может выйти из-под контроля
- Не употребляйте алкогольные напитки каждый день.
- Не пейте просто, чтобы выпить; употребление алкоголя должно быть осознано.
- Не пейте, чтобы забыть проблемы: алкоголь не разрешает проблемную ситуацию, а ухудшает ее.
- Научитесь отказываться от предлагаемых Вам алкогольных напитков. Умение отказаться является важным моментом при сокращении употребления алкоголя. Свой отказ не надо объяснять. Достаточно сказать: «Спасибо, нет!»
- Не сдавайтесь, если даже сразу не удастся резко изменить привычки. Подумайте, что привело к тому, что Вы опять поддались искушению, и как можно предотвратить это в следующий раз.

Профилактика алкоголизма

- Профилактические меры, направленные на снижение количества зависимых от пива людей, проводятся глобально и в пределах страны. Кроме того, существует личностная профилактика, которая может помочь не попасть в пивную ловушку.
- Личностная профилактика пивного алкоголизма:
 - формирование адекватного восприятия себя, отстраненное наблюдение за собственными действиями;
 - развитие социальных качеств и силы воли;
 - сграницение общения с людьми, страдающими алкогольной зависимостью;
 - осознание неприемлемости употребления веществ, воздействующих на психику и заменяющих трезвые суждения на неконтролируемые, измененные влиянием алкоголя мысли.

Признаки алкоголизма.

- Частые перепады настроения;
- Нарушения памяти;
- Неуверенная походка;
- Неприятный запах изо рта;
- Неряшливый вид.



Органы, которые губит алкоголь:

Сердце, почки, печень, желудок и весь организм в целом.

Употребление алкоголя в подростковом возрасте вызывает особо опасные последствия для головного мозга.

Причины употребления алкоголя молодёжью



- любопытство
- пример родителей
- дурное влияние
- для раскрепощения
- не смог отказать
- уйти от реальности

Допустимая дневная доза алкоголя



Слабоалкогольные напитки

350-400 мл для мужчин
300-350 мл для женщин



Вино (белое и красное)

150-170 мл для мужчин
120-150 мл для женщин



Крепкий алкоголь

50 мл для мужчин
40 мл для женщин

АЛКОГОЛЬ - ЭТО ОПАСНО!



ТРЕЗВЫЕ РОДИТЕЛИ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Если женщина употребляет алкоголь от одного до трех раз в месяц, то её вероятность **забеременеть и выносить здорового ребенка** составляет **3%** из 100, а вероятность выкидыша увеличивается в 4 раза.

ОБЩЕЕ
ДЕЛО

УЗНАЙ ПРАВДУ
общее-дело.рф

ЖИЗНЬ - БЕСЦЕННЫЙ ДАР! БЕРЕГИ СЕБЯ!



Практические советы

- не употребляйте алкоголь каждый день: даже если выпили одну дозу за день, сделайте на следующий день перерыв
- не пользуйтесь спиртным с целью выхода из трудных ситуаций
- не употребляйте бессознательно алкоголь
- решите заранее, сколько выпьете за неделю и строго следуйте своему решению
- проведите хотя бы несколько дней в неделю и одну неделю в месяц полностью трезвым
- если не получилось выполнить принятого Вами решения, начните сначала, учась на своих ошибках

Полезьа отказа от спиртных напитков больным, злоупотребляющим алкогелем

- У 30% пациентов происходит обратное развитие кардиомиопатии
- Артериальное давление снижается
- Обратное развитие миопатии
- Обратное развитие заболеваний системы гемопозза, иммунной системы
- Обратное развитие жирового гепатоза

10 мифов об алкогеле:

- Миф 1. Алкогель согревает
- Миф 2. Алкогель возбуждает аппетит
- Миф 3. Алкогель снимает стресс
- Миф 4. Алкогель повышает работоспособность
- Миф 5. Алкогель понижает давление
- Миф 6. Качественный алкогель безвреден
- Миф 7. Алкогель помогает лечить простуду
- Миф 8. Пиво не алкогель
- Миф 9. В алкогеле нет калорий
- Миф 10. Заливать нельзя, нужно закусывать



ПОСЛЕДСТВИЯ ПОДРОСТКОВОГО АЛКОГОЛИЗМА:

- преждевременное начало половой жизни, опасность заражения инфекциями, передающимися половым путем;
- бесплодие;
- сбои в работе желудочно-кишечного тракта, нарушение работы поджелудочной железы;
- повреждение печени, развитие гепатита;
- нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы;
- развитие воспалительных заболеваний, снижение иммунной защиты организма;
- изменение состава крови;
- разнообразные психические расстройства и т.п.



- Бытовое пьянство - не болезнь. Наркологического лечения оно не требует, и человек может по собственной воле прекратить потребление алкогеля или значительно уменьшить его, не испытывая никаких неприятных ощущений от воздержания.



Социальные последствия употребления алкоголя

- Происходит потеря друзей, потеря социального статуса;
- Высока вероятность потерять работу и оказаться на «дне» общества;
- Уменьшается вероятность получить хорошее образование, специальность;
- В состоянии алкогольного опьянения очень часто совершаются противоправные действия, дорожно-транспортные происшествия;
- Асоциальное поведение, характерное для пьяниц, приводит к отторжению их обществом, всеобщему презрению...

А САМОЕ СТРАШНОЕ:

- Алкоголизм приводит либо к бесплодию, либо к появлению детей с врожденными патологиями;
- Разрушаются семьи, дети лишаются родительского внимания, воспитания и достойного будущего...



Проблема алкоголизма

- Число больных хроническим алкоголизмом в России составляет 15-18 млн. человек.
- Ежегодно от последствий употребления алкоголя в России умирает более 900 тыс. человек.
- Из 97 детей, рождённых от пьяниц, умерло в раннем возрасте 83 ребёнка.
- Из 130 осуждённых 80 человек совершили преступление будучи пьяными.
- С алкоголизмом связано около 50% ДТП, 50% убийств, 25% самоубийств.
- На каждого человека в России ежегодно приходится 18 литров водки.

Серафим Саровский о грехе винопития:

«ВОТ ВАМ МОЁ ЗАВЕЩАНИЕ:
НЕ ИМЕЙТЕ В ДОМУ СВОЁМ
НЕ ТОЛЬКО ВИНА,
НО ДАЖЕ И ПОСУДИНЫ ВИННОЙ»



ОБЩЕЕ
ДЕЛО

общее-дело.рф

Рекомендации родственникам, больного алкоголизмом

- При наличии признаков злоупотребления алкоголем необходимо обратиться к наркологу за консультацией.
- Алкоголизм – заболевание прогрессирующее, чем раньше начато лечение, тем более эффективным оно будет, тем меньше потери, которые понесет больной алкоголизмом, его семья, общество.