



## КАК АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ ЗДОРОВЬЕ

✖ Потребление спиртного является причиной более чем 200 заболеваний и травм. Риск несчастного случая или автомобильной аварии в алкогольном состоянии повышается в 4-5 раз. **!!**Особенно опасно потребление спиртного для подростков: раннее приобщение к алкоголю оказывает негативное влияние на психологическое и физическое здоровье. Чем позже молодые люди впервые пробуют спиртное, тем ниже риск возникновения проблем с алкоголем в будущем.

👉 Основные мифы об алкоголе развенчиваем в карточках 👉





## Существует безопасная доза алкоголя?

— Нет.



Любое количество алкоголя, даже одна рюмка водки или один бокал вина наносит вред организму.

Чем больше выпил человек, тем сильнее это негативное влияние.



## Жирная пища помогает снизить негативное влияние алкоголя на организм?

— **Нет.**

Воздействие этилового спирта на организм остается прежним.

Но жирная пища несет дополнительную нагрузку на пищеварительную систему.





## Алкоголь ведёт к развитию рака?

— Да.

Спиртное повышает риск развития рака молочной железы, ЖКТ и других опухолей.

Употребление алкоголя — причина примерно 5% — 11% всех случаев развития такой патологии.





## Алкоголь улучшает аппетит?

— Нет.

Под влиянием алкоголя железы, расположенные в стенке желудка, начинают активнее вырабатывать желудочный сок, что и воспринимается как повышение аппетита.

При этом происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Из-за утраты самоконтроля человек часто переедает.





## Можно ли смешивать алкогольные напитки между собой?

— **Нет.**

Из-за смешивания становится сложнее контролировать количество и крепость, а значит, человек может выпить больше — снизится самоконтроль, риск травматизма и проблем со здоровьем вырастет.







## Алкоголь нарушает работу сердца?

— Да.



Учёные доказали, что у пациентов, которые решили отказаться от алкоголя сократилось число рецидивов аритмии: сердечный ритм стал более стабильным и приближенным к норме.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**