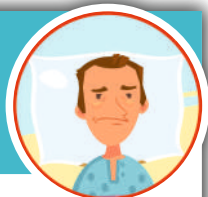


# МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

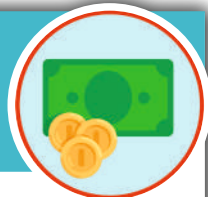
**Алкоголь (этанол)** – сильнейший яд нейротоксического действия. В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.

## ✗ БОРЕТСЯ С БЕССОННИЦЕЙ



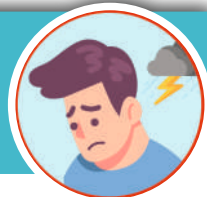
Употребление алкоголя приводит к сбою цикла сна, из-за чего человек не отдыхает во время сна, часто пробуждается ночью. В результате на следующий день у человека отмечается усталость, раздражительность, тревожность

## ✗ ДОРОГОЙ АЛКОГОЛЬ МЕНЕЕ ВРЕДЕН



Дорогой алкоголь предполагает меньшее содержание сивушных масел и вредных примесей. Однако, постоянный компонент алкогольных напитков – этанол – пагубно воздействует на организм независимо от цены

## ✗ СНИМАЕТ СТРЕСС



Алкоголь позволяет на время «отключиться» от переживаний, но не решает проблему, а чаще усугубляет ее. Когда человек трезвеет, психическое напряжение может перейти в депрессию

## ✗ СОГРЕВАЕТ



При употреблении алкоголя температура тела не меняется, а происходит перераспределение тепла в организме из-за прилива крови к коже, вследствие чего увеличивается теплоотдача. В условиях холода это может привести к серьезному переохлаждению организма, вплоть до обморожения и смерти

## ✗ ПИВО – НЕ АЛКОГОЛЬ



Пиво так же, как и все алкогольные напитки, содержит этанол. Частое употребление пива, особенно в больших объемах (более 0,5 литров в сутки), быстрее приводит к формированию алкогольной зависимости и развитию неблагоприятных последствий для организма

## ✗ НЕМНОГО АЛКОГОЛЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ НЕ ОПАСНО



Употребление алкоголя даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности. Особенно вреден алкоголь на ранних сроках беременности – в первые три месяца внутриутробного развития плода, когда происходит формирование будущих органов и тканей

✗ ПОМОГАЕТ  
ПРИ ПРОСТУДЕ



Употребление алкоголя приводит к угнетению синтеза иммунных клеток, вследствие чего снижается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям

✗ УЛУЧШАЕТ  
АППЕТИТ



Алкоголь раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и приводит к развитию множества заболеваний ЖКТ, в том числе к развитию утренней анорексии (отсутствие аппетита)

✗ СНИМАЕТ СТРАХ



Употребление алкоголя способствует усилению симптомов панического, тревожного и депрессивного расстройств

**ПОМНИТЕ! БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕ БЫВАЕТ**

Употребление алкоголя может приводить к развитию более 60 заболеваний:

- депрессия, тревога, деменция, синдром Корсакова
- инсульт головного мозга, эпилепсия, энцефалопатия, церебральная атрофия
- инфаркт миокарда, гипертония, кардиомиопатия, нарушения ритма сердца
- гастрит, диарея, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, варикоз вен пищевода, рак ротовой полости, глотки и пищевода, панкреатит, рак поджелудочной железы, жировая дистрофия печени, алкогольный гепатит, цирроз, рак печени
- сексуальная дисфункция, аменорея, ранняя менопауза, спонтанный аборт, бесплодие

Чем больше алкоголя потребляет человек, тем выше риск развития вредных последствий для его здоровья!

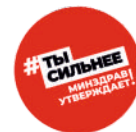
**Нужна помощь?**

ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»

📍 г. Томск, ул. Лебедева, 4  
☎ 8 (3822) 44-34-63, 46-86-28  
или врач-нарколог районной больницы

Всероссийская «горячая линия» по вопросам,  
связанным с употреблением алкоголя  
**8-800-200-0-200**

(звонок для жителей России бесплатный)



По материалам ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», [www.yamalcomp.ru](http://www.yamalcomp.ru)

Макет подготовлен ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

📍 г. Томск, ул. Бакунина, 26 ☎ (3822) 65-02-16

🌐 [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к группе  
«Будь здоров, Томск!»

