



АЛКОГОЛЬ
самый близкий
коварный **ВРАГ**

Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется зависимость (алкоголизм), и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь.

Повышение концентрации алкоголя (яда) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.



82%
УБИЙСТВ ПРОИСХОДИТ ПОД ВЛИЯНИЕМ АЛКОГОЛЯ

75%
ВСЕХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ СОВЕРШАЕТСЯ В СОСТОЯНИИ СИЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

50%
ВСЕХ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ ПРОИСХОДИТ ПО ВИНЕ НЕТРЕЗВЫХ ВОДИТЕЛЕЙ



ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- **Сердце:** под действием алкоголя страдает проводящая система - возникает аритмия, вплоть до фибрилляции желудочков; значительное повреждение клеток миокарда сопровождается только развитием хронической сердечной недостаточности.
- **Сосуды:** при злоупотреблении алкоголем повышается риск развития атеросклероза, артериальной гипертензии и таких грозных осложнений, как инсульты.
- **Поджелудочная железа:** острое отравление алкоголем нередко приводит к развитию острого панкреатита, когда железа может «переварить» саму себя; хроническое воздействие алкоголя запускает процесс перерождения тканей и развития хронического панкреатита.
- **Печень:** алкоголь способствует развитию токсического гепатита, затем цирроза печени - в организме накапливаются необратимые «отходы» жизнедеятельности; развивается печеночная недостаточность, а далее - кома и смерть.
- **Репродуктивная система:** у мужчин значительно снижается количество вырабатываемых сперматозоидов и их качество; недостаточность тестостерона приводит к повышению во внешности женских черт; у женщин нарушается менструальный цикл, снижается содержание жирового перерождению, толстает круглая черта во внешнем облике.

Регулярное потребление алкоголя в количестве, превышающем 21 стандартную дозу в неделю для мужчин и 14 доз для женщин, может причинить **серьезный вред здоровью.**

ОПАСНО!

21 доза в неделю или **3-4 дозы** в день

● 80 лет жизни

● Средняя продолжительность жизни: 75 лет

● 180 лет жизни в день

14 доз в неделю или **2 дозы** в день

● 85 лет жизни

● Средняя продолжительность жизни: 77,5 лет

● 170 лет жизни в день

Стандартная доза (по данным ВОЗ) - это 10 г чистого спирта.