

МИФ 3

Употребление красных вин
полезно

ПРАВДА

Про действие этанола на организм (а любой алкогольный напиток его содержит), мы уже рассказали, поэтому нельзя назвать полезным ни один алкогольный напиток, в т.ч. вино.

Бытует мнение, что красное вино содержит антиоксиданты.

Антиоксиданты – вещества, которые участвуют в профилактике онкологических заболеваний, сердечно-сосудистой патологии, замедляют процесс старения. Но антиоксиданты содержатся в свежих овощах и фруктах.

Наиболее известные антиоксиданты:

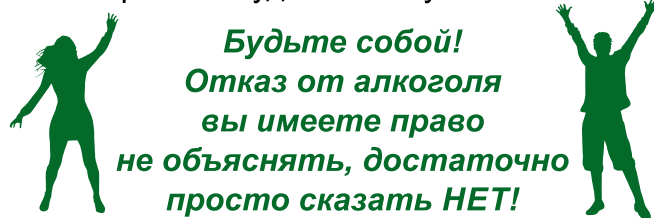
- витамин С (много в свежих фруктах и ягодах),
- витамин Е (в растительном масле),
- β-каротин – провитамин А (много в оранжевых фруктах и овощах),
- селен, ликопин,
- полифенолы (часто встречаются в овощах),
- танины (в какао, зеленом чае),
- антоцианы (в красных, синих и фиолетовых ягодах)
- и многие другие вещества, которые поступают в наш организм при сбалансированном питании.

Поверьте – люди, постоянно употребляющие красное вино, пьют его в первую очередь из-за того, что в нем содержится алкоголь. Любой поклонник этого напитка может себе честно в этом признаться. Употреблять алкогольный напиток с целью получения каких-то полезных веществ – значит, оправдывать свое пристрастие ложными благими намерениями.

Согласитесь, что можно радоваться жизни без алкоголя, общаться без сигарет!

Неприятие любых психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков) позволит и подростку, и взрослому идти по жизни свободно, реализовать свои способности, достичь целей!

Любое зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности. Если не преодолевать трудности, не брать ответственность за свое будущее на себя, а только стараться забыть о них любой ценой, то количество проблем будет только увеличиваться.



**Будьте собой!
Отказ от алкоголя
вы имеете право
не объяснять, достаточно
просто сказать НЕТ!**

Делайте правильный выбор!

**По вопросам получения
медицинской помощи обращайтесь:**

- ✓ к специалистам Кировского областного наркологического диспансера (г. Киров, Студенческий проезд, д. 7)
(8332) 53-00-97 – помощь детям и подросткам,
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения,
(8332) 53-00-74 – отделение медицинской реабилитации,
(8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны круглосуточной «горячей линии».
- ✓ Если вы живете в районе Кировской области, обращайтесь к врачу психиатру-наркологу центральной районной больницы.

Группа ВК Центра медицинской профилактики
vk.com/cmpkirov

**Мы – за здоровый образ жизни!
Присоединяйтесь!**



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»,
Кировская область



МИФЫ



ПРАВДА

ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ

Знаешь ли ты, что миллионы человек в России страдают алкогольной зависимостью? Они бы никогда не могли подумать о том, к чему приведет их увлечение алкоголем, иначе были бы осторожнее.

Алкогольная зависимость – одна из самых масштабных проблем как во всем мире, так и в нашей стране.

Злоупотребление алкоголем – это фактор риска большого числа хронических неинфекционных заболеваний (в т.ч. сердечно-сосудистых, онкозаболеваний, болезней печени), причина многих преступлений, происшествий, несчастных случаев и личных трагедий граждан. В социальном плане алкогольная зависимость приводит к распаду семей, потере друзей, нарушению трудовых отношений и потере работы.

Именно поэтому рекомендация Всемирной организации здравоохранения звучит так – старайтесь не употреблять алкоголь!

МИФ 1

Употребление слабоалкогольных напитков, в т.ч. пива, не приводит к развитию алкогольной зависимости.

ПРАВДА

Алкоголь (этанол), содержащийся в слабоалкогольных напитках, в т.ч. в пиве, – такой же, как и во всех других алкогольных напитках!

Невысокое содержание алкоголя, как правило, с лихвой компенсируется объемами употребления. Основная опасность слабоалкогольных напитков в том, что опьянение и привыкание развиваются незаметно!

Процесс развития зависимости невозможно контролировать, он не зависит от воли человека! Если от алкоголя развивается зависимость, неважно, что ее вызывает – пиво, водка или шампанское.



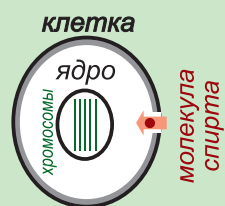
МИФ 2

Если употреблять алкоголь нечасто и в небольших дозах, это на здоровье не отразится.

ПРАВДА

Стоит начать с того, что лицам в возрасте до 18 лет употребление алкоголя законом запрещено (№ 171-ФЗ от 22 ноября 1995 года), что влечет административную ответственность, но это не всех останавливает...

Как правило, первое знакомство с алкоголем среди молодых людей начинается именно с эпизодического употребления слабоалкогольных напитков или коктейлей.



Этанол проникает через мембраны любых клеток, поэтому в организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя!

В ткани головного мозга этанол проникает в 1,5-2 раза быстрее, чем в ткани других органов!

А ведь головной мозг молодого человека находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому особенно уязвим для влияния химических веществ!

Результаты исследований показывают, что даже однократная и небольшая доза алкоголя может нарушить процессы в головном мозге, ответственные за обучение: внимание, память, мышление.

Также страдают творческие способности, подавляется воля, притупляются эмоции, «затухают» таланты... Длительное употребление алкоголя приводит к необратимому поражению головного мозга в результате отравления токсическими продуктами распада алкоголя.

Печень подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем у взрослого человека: даже в результате нечастых доз употребления пива нарушается синтез витаминов, ферментов, обмен белков и углеводов.

Наблюдаются сбои в работе **желудочно-кишечного тракта**: изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы.

Алкоголь обладает мочегонным эффектом, что приводит к нарушению работы **почек** и потере минеральных веществ, что для подростка может оказаться невосполнимым.

Ко всему прочему этанол подавляет иммунитет, поэтому употребляющий алкоголь подросток становится восприимчив к инфекционным заболеваниям.

Помимо этого, пусть нечастое, но регулярное употребление алкоголя сопровождается ослаблением эффекта его действия, что приводит к постепенному повышению дозы, снижению способности контролировать употребление, а это – фактор риска развития алкоголизма.

Девушки, помните, что ваше репродуктивное здоровье – одно из главных условий будущего семейного счастья!

Любое употребление алкоголя, в т.ч. пива, способно негативно повлиять на полноценность яйцеклеток (запас яйцеклеток в течение жизни не обновляется), что повышает риск невынашивания беременности или рождения малыша с патологией.

Запомните! Не существует безопасных доз употребления алкоголя. Обычно специалисты говорят о количествах алкогольных напитков, которые могут в той или иной мере увеличивать риск последствий для здоровья. Даже случайное, превышающее границы употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий.

