Памятка о вреде алкоголя

Алкоголь – это опасно!

В наши дни очень актуальна проблема употребления алкоголя. От этого страдает все общество, под угрозу ставится подрастающее поколение, здоровье будущих матерей.

Алкоголь – это психоактивное вещество, вызывающее зависимость. Вред алкоголя очевиден. Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находятся в прямой зависимости. Чем больше выпито, тем больше наносимый вред. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения, алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15-20 дней даже после однократного приема. Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит порой постепенно и незаметно для самого человека. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм. Тяга к спиртному, перерастающая в болезнь, в разрушительный недуг, мешает человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты.

В организме алкоголь оказывает несколько основных эффектов:

-токсически действует на клетки головного мозга;

-изменяет биологические процессы головного мозга;

-обеспечивает организм энергией;

-замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство;

-стимулирует производство мочи (при большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, вследствие этого клетки обезвоживаются);

-временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней).

Помните! Употребление алкоголя беременными женщинами опасно для здоровья будущего ребенка (могут возникнуть психические, физические дефекты, которые останутся на всю жизнь), детьми и подростками вредит формированию всех систем и органов, увеличивает количество несчастных случаев и автодорожных аварий.

Тратить жизнь на пьянство не только стыдно, но и преступно! Пристрастие к алкоголю можно преодолеть, что лечиться никогда не поздно и не стыдно.

Откажитесь от употребления любого алкоголя – это положительно скажется на Вашем здоровье, самочувствии, работоспособности!!!!

СКАЖИ АЛКОГОЛЮ НЕТ!