

НЕДЕЛЯ СОКРАЩЕНИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И СВЯЗАННОЙ С НИМ СМЕРТНОСТИ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

11 – 17 СЕНТЯБРЯ



АЛКОГОЛЬ — ГЛАВНЫЙ ФАКТОР РИСКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

С потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита.



ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- вызывает зависимость
- приводит к развитию заболеваний сердца и сосудов, головного мозга, пищеварительной системы и почек
- приводит к нарушению репродуктивной функции и патологии новорожденных
- снижает работоспособность и память
- изменяет внешность

**БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ
НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

АЛКОГОЛЬ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Алкоголь приводит к нарушению метаболизма и функций сердца, оказывает токсическое действие на миокард, способствуя развитию и прогрессированию заболеваний:

- артериальная гипертония
- ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда, стенокардия)
- нарушения ритма сердца (мерцательная аритмия)
- сердечная недостаточность

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ — ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Употребление спиртосодержащих напитков — причина рака полости рта, глотки и гортани, пищевода, желудка, печени, толстой кишки и молочной железы

**ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ
РАКА – НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ!**

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ПО ОТКАЗУ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ?

**за консультационной и медицинской
помощью:** Сыктывкар, ул. Катаева, 3.

**для экстренной помощи при тяжелых
состояниях:**

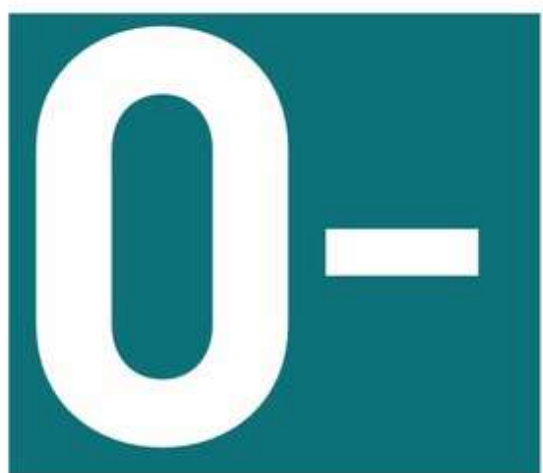
Сыктывкар, Сысольское шоссе, 60
телефон для справок: 30-48-02

**кабинеты/отделения медицинской
профилактики по месту жительства**

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ АЛКОГОЛЯ?

- признайте, что у вас есть проблема с алкоголем
- не держите дома спиртные напитки
- принимайте себя таким, какой вы есть. Работайте над своими внутренними конфликтами
- больше времени уделяйте семье и близким
- найдите работу, которая будет вам по душе
- уделяйте время своим хобби, чаще гуляйте на свежем воздухе
- занимайтесь спортом и физкультурой

**11 СЕНТЯБРЯ —
ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ
ТРЕЗВОСТИ**



**ЛУЧШИЙ
ГРАДУС
ДЛЯ ЖИЗНИ!**

