

## **О риске злоупотребления алкоголем для здоровья и жизни!**

**Алкоголь** – это этиловый спирт (этанол,  $C_2H_5OH$ ). В широком смысле термин «алкоголь» применяется к напиткам, содержащим этиловый спирт. Этиловый спирт содержится в алкогольных, слабоалкогольных напитках и пиве.

**Употребление алкоголя является причиной более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.**

**Из-за токсического (отравляющего) действия алкоголя** могут развиваться такие болезни как: цирроз печени, панкреатит, рак, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания центральной нервной системы, другие заболевания. Употребление алкоголя может являться причиной травм. Злоупотребление алкоголем может привести к развитию алкоголизма (синдрому зависимости от алкоголя).

Риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

**Наибольший риск для здоровья** взрослого, здорового человека наступает при употреблении следующего количества алкоголя:

**для мужчин:** более 60 граммов чистого спирта в день, что соответствует 1,5 л пива (5%), 0,75 л сухого вина (9-11%), 420 мл крепленого вина (18%), 190 мл крепких спиртных напитков (40%), например, водки;

**для женщин:** более 50 граммов чистого спирта в день, что соответствует 1,25 л пива, 0,625 л сухого вина (9-11%), 350 мл крепленого вина (18%), 160 мл крепких спиртных напитков (40%), например, водки.

Если употребление алкоголя на данном уровне **необходимо срочно снизить количество употребляемого алкоголя**. Не рекомендуется совсем употреблять алкоголь беременным; несовершеннолетним; людям с хроническими заболеваниями.

**Отравление спиртными напитками (алкоголем)** является одной из причин смерти людей, часто людей в трудоспособном возрасте.

**Причины отравления алкоголем:**

1. употребление суррогатов алкоголя, «некачественного» алкоголя;
2. чрезмерное употребление алкоголя (алкогольных напитков).

Для предотвращения отравления алкоголем **не нужно употреблять:**

- не известные напитки с запахом спирта;
- суррогаты алкоголя, «некачественный» алкоголь;
- спиртные напитки в чрезмерном количестве.

**Алкоголь – частая причина смерти и увечий на рабочем месте, в ДТП, при пожарах, причина и условие совершения правонарушений, преступлений.**

Алкоголь замедляет скорость реакции - нарушает чувство равновесия и координацию движений - ухудшает зрение и слух - повышает сонливость - нарушает способность здраво рассуждать и адекватно оценивать ситуацию вокруг. Употребив спиртное, человек становится невнимательным, теряет чувство меры, ответственности, может совершить преступление. Пьяный человек легко может стать и жертвой преступления.

**Курение в нетрезвом виде смертельно опасно.** Очень часто люди гибнут от непотушенной сигареты, во время сна, находясь в состоянии алкогольного опьянения. В алкогольном опьянении человек может даже не почувствовать первых признаков пожара. Когда человек перепил, то хуже соображает и не поймет, что дом горит, может задохнуться дымом, погибнуть сам или привести к гибели семьи.

**Не курите в постели** или сидя в кресле, тем более, если выпили спиртное – в таком положении очень легко заснуть. Соблюдайте элементарные правила пожарной безопасности в быту.

**Не злоупотребляйте алкоголем!**

Если Вы чувствуете, что не в состоянии сами контролировать употребление алкоголя, Вы можете обратиться (в том числе анонимно, без постановки на учет) в наркологический кабинет по месту жительства.