

Злоупотребляешь алкоголем?



А знаешь ли ты, что...

Злоупотребление алкоголем повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний (рака), заболеваний печени и сахарного диабета.

Жизненно важные органы, которые наиболее подвержены повреждению — это:

- ♥ **Мозг:** повреждение головного мозга, психические расстройства, инсульт.
- ♥ **Горло:** кровотечения из горла.
- ♥ **Легкие:** нарушение дыхания, остановка дыхания.
- ♥ **Мышцы и суставы:** ослабление мышц.
- ♥ **Кости:** ослабление костей, остеопороз.
- ♥ **Сердце и сосуды:** аритмия, остановка сердца.
- ♥ **Желудок и кишечник:** язва желудка, желудочные кровотечения, язва кишечника, рак кишечника.
- ♥ **Репродуктивные органы:** импотенция, бесплодие, врожденные пороки развития у плода (при употреблении алкоголя во время беременности).
- ♥ **Печень:** Цирроз печени, печеночная недостаточность.

Что можно сделать?

- ♥ Избегайте употребления алкоголя, если можете. Если вы вынуждены выпить, пейте умеренно - не более 1-2 порций алкоголя в день.
- ♥ Беременные женщины не должны употреблять алкоголь вовсе.

Слишком много - это сколько?

Злоупотребление алкоголем (чрезмерное употребление алкоголя) — это употребление более 1-2 порций алкоголя в день.

1 ПОРЦИЯ – ЭТО:

1 СТАКАН ПИВА или 30 мл. ВОДКИ или 100 мл. ВИНА

Не можешь справиться сам?

Обратись к специалистам!

«телефон доверия» 51-00-19 (анонимно)

По лечению алкогольной зависимости можно обратиться в Оршанский психоневрологический диспансер

тел. 8(0216) 51- 27- 03 - регистратура ПНД

Мысли трезво!