



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека



ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН

Негативное влияние алкоголя на здоровье человека



Негативное влияние алкоголя на здоровье человека

Алкогольные напитки - напитки, содержащие этиловый спирт.

Общие сведения

Регулярное потребление крепких напитков существенно сокращает продолжительность жизни. Даже прием небольших доз может негативно сказываться на общем состоянии. В краткосрочной перспективе у человека страдает центральная нервная система. На фоне интоксикации (похмелья) падает умственная и физическая работоспособность.

Со временем развиваются необратимые поражения печени (цирроз, жировой гепатоз), ишемическая болезнь сердца, снижение иммунитета и даже онкологические заболевания. Негативные изменения со стороны нервной системы неуклонно прогрессируют, что ведет к ухудшению психических функций, снижению когнитивных способностей и памяти, а также ослаблению рефлексов. У большинства алкоголиков выявляются личностные и поведенческие нарушения. В период абстиненции они могут представлять опасность как для окружающих, так и для самих себя.

Большое количество правонарушений и суицидальных попыток совершается именно в состоянии опьянения или на фоне «синдрома отмены». На фоне алкоголизации, как правило, обостряются хронические соматические заболевания.

Табак — род многолетних и однолетних растений семейства Паслёновые. Культивируется как наркотическое средство, вызывающее кратковременную эйфорию. Употребление табака в различных видах и различными способами (курение, жевание, нюхание) вызывает зависимость.

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из них имеют смертельный исход.

Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но также его семье и сотрудникам. Постоянно находящиеся рядом люди регулярно вдыхают дым. Его избыток в помещении может вызывать головокружения, тошноту и рвоту, кашель, раздражение слизистых глаз и горла, приступы аллергии. У некурящего табачного дыма способствует развитию тех же заболеваний, что и у курильщиков.

Разрушающее влияние курения на организм любого человека заключается в его способности вызывать: различные виды рака, инфаркт миокарда, инсульт, тромбоэмболию легких, атеросклероз, слепоту, глухоту, облитерирующий эндартериит, импотенцию и фригидность, бесплодие, эмфизему легких, пневмонию,



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

хронический бронхит, разрушение зубной эмали, болезни ЖКТ, врожденные уродства, отставание в развитии, раннюю смертность.

Профилактика – это система комплексных государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний и всемерное укрепление здоровья.

Профилактические меры:

- + Здоровый и активный образ жизни;
- + Занятие любимым делом;
- + Воспитание и среда, в которой растет ребёнок;
- + Акции, концерты и другие мероприятия;
- + выступления людей, поборовших вредную привычку и вернувшихся к нормальному образу жизни;
- + плакаты, брошюры, газеты;
- + лекции и уроки, посвящённые определённой вредной привычке.

Три шага к отказу от вредных привычек

Условно весь период борьбы можно разделить на три этапа:

Первый – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.

Второй – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратится к специалистам.

Третий этап – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет замечен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Специалисты утверждают, что сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки – но уже по истечению этого времени формируется новая привычка: к здоровому образу жизни.

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

При отказе от вредных привычек, может понадобиться помощь.



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

Телефоны доверия и горячие линии по вопросам алкоголизма и других зависимостей:

**Горячая линия помощи зависимым от алкоголизма:
8 800 551-07-01 (звонок по России бесплатный).**

Проект министерства здравоохранения РФ.

Бесплатная горячая линия: 8 800 200-0-200.

Консультации по вопросам здорового образа жизни, отказа от курения табака, употребления алкоголя и наркотиков.

По всей России работает БЕСПЛАТНАЯ горячая линия по отказу от курения! 8-800-200-0-200.

Федеральное Бюджетное Учреждение Здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»

Контактный телефон 8 (347) 287-85-00



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru