

К тому же, люди, которые начали испытывать зависимость от алкоголя, на одной бутылке не останавливаются: чем сильнее “захмелевает” голова, тем больше напитка будет куплено. Если подсчитать, в какую сумму обходится алкоголь, действительно возникнет желание отложить эти деньги для более разумных целей (вложить в путешествие или же, к примеру, порадовать себя новым гаджетом).

Как видите, существует масса причин как можно реже притрагиваться к спиртному, а то и вовсе от него отказаться. Да, алкоголь создает эффект расслабления. Но тот вред, который организм получает параллельно, сводит “на нет” и без того небольшие преимущества. К тому же, расслабиться можно и другими способами – йога, плавание, горячая ванна, сауна, массаж или же неспешная прогулка в спокойном зеленом парке являются лучшими помощниками в этом деле. Позаботьтесь о собственном здоровье сейчас, и в будущем у вас будет в разы больше шансов избежать больничной койки.

#### **Консультацию можно получить:**

УЗ «Копыльская ЦРБ», г.Копыль,  
Советская 50, поликлиника 223 кабинет,  
телефон 8-01719-51-7-62;

УЗ «Копыльская ЦРБ»

# 7 причин, которые отобьют желание употреблять спиртное



Наркологический кабинет  
2019 год

## Факты

### 1. Удар по сердечно-сосудистой системе.

Как только алкоголь попадает в организм, сердце начинает увеличиваться в размере (особую коварность таит в себе пиво). На тканях сердца появляются многочисленные рубцы, которые являются виновниками инфаркта и способны привести к смерти.



### 2. Затуманенный рассудок.

Алкоголь не зря считается разновидностью наркотических веществ: спиртные напитки оказывают на психику эйфорическое воздействие, продолжительность которого составляет от часа до полутора.

Вскоре после этого человек впадает в депрессивное состояние, сопровождающееся агрессией и приступами панического страха.



Реакции снижаются, о ясном мышлении в такой ситуации не может быть и речи. Именно по этой причине, как известно, водителям нельзя пить: вождение в нетрезвом виде может закончиться самым плачевным исходом.

**3. Уничтожение клеток мозга.** Даже небольшое количество алкоголя (да, полбокала вина также сюда относится) уничтожает несколько тысяч нейронов без возможности восстановления. Спирт, содержащийся в алкогольных напитках, провоцирует склеивание эритроцитов – красных кровяных телец: последние закупоривают микрокапилляры, приводя к смерти нейронов от кислородного голодания. Клетки, павшие в неравном бою с алкоголем, выводятся из организма с вашей мочой.



#### 4. Развитие хронических болезней.

Медики приравнивают действие алкоголя к медленному яду: продукты распада спирта разрушают организм в прямом смысле слова. Человек, регулярно употребляющий спиртное, со временем все чаще начинает ощущать недомогание, его умственная и физическая активность заметно снижаются, на смену им приходит апатия. Длительная алкогольная зависимость – залог развития таких опасных хронических болезней, как панкреатит, рак поджелудочной железы, цирроз, инфаркт и масса других коварных заболеваний. Не самая обнадеживающая перспектива, не так ли?

#### 5. Плохая наследственность.

Алкоголь вносит изменения в структуру генетического кода ДНК – именно она содержит в себе информацию о человеке и его потомках. Ученые давно пришли к выводу, что 90% детей с отклонениями в умственном развитии и врожденными инвалидами рождаются у людей,



злоупотребляющих спиртными напитками.

#### 6. Непростойное поведение.

Уверены, вам не раз приходилось наблюдать, что из себя представляет пьяный человек: алкоголь оказывает влияние на нравственные центры головного мозга, в связи с чем его дальнейшее поведение становится абсолютно непредсказуемым. В лучшем случае, все заканчивается мирным посасыванием в укромном уголке. В худшем – неконтролируемой агрессией, вспышками гнева и другими малоприятными вещами, которые в трезвом виде человек ни за что бы себе не позволил.



**7. Дыра в бюджете.** Цены на алкоголь (особенно хороший) немалые, и регулярное распитие любимых спиртных напитков зачастую влетает в немалую копеечку.