**Вред алкоголя и его влияние на организм человека**

 Многие люди не видят ничего плохого в том, чтобы употреблять алкоголь вечером, в выходные дни или в праздники. Но мало у кого есть чувство меры и сила воли. И безобидное, на первый взгляд, увлечение превращается во вредную привычку. А ведь **алкоголь – это**:

1.  Причина многих болезней, подлостей, недисциплинированности, загубленных талантов, бессмысленных конфликтов и бедности.

2.    Трудно найти большее зло, чем алкоголь, которое бы так упорно и безжалостно расстраивало здоровье миллионов людей, так резко разрушало бы все ткани и органы человека (в особенности кору головного мозга), ум и личность человека, приводя его в конце концов к ранней смерти. Коварство этого яда заключается в том, что тяжелые последствия от вреда алкоголя наступают не сразу, постепенно, незаметно.

3.    О влиянии алкоголя на жизнь человека говорят такие факты: 50 процентов аварий, 1/3 самоубийств, 80 процентов смертей от рака полости рта и пищевода происходит из-за злоупотребления алкоголем.

4.    В результате исследований, проведенных с использованием новейшей технологии, австралийские ученые пришли к выводу, что и среди алкоголиков, и среди умеренно употребляющих наблюдается постепенное уменьшение и усыхание мозга. Стакан спиртных напитков губит в нашем мозге 1000-2000 клеток. Эти данные подтвердились у 95% алкоголиков и 85% умеренно употребляющих.

5.    Исследования доказали, что вероятность родить здорового человека у пьющих в 15 раз меньше, чем у непьющих, смертность у их детей в 5 раз выше, а болезненность выше в 3,5 раза.

6.    Если пострадает генетический код человека, то опасность грозит всему поколению. В наше время нарушение генетического кода на 96% происходит из-за различных наркотиков (спиртное, сигареты, другие наркотические вещества).

7.    Алкоголь как наркотик вреден во всех видах и в любой дозе для организма человека, ибо он действует как морфий или марихуана, то есть создает иллюзию добра и счастья, принося при этом непоправимый вред, как и любой другой яд.

8.    Согласно данным ВОЗ (Всемирная Организация Здоровья), каждый третий на земле погибает от причин, связанных с потреблением алкоголя, каждый пятый — от причин, связанных с курением. По статистике пьющие люди живут в среднем на 10-15 лет меньше. Курящие люди на 8 лет. Что на прямую показывает вред алкоголя на организм человека.

9.    Алкоголь создает иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозгу и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдет хмель, напряжение оказывается еще большим, чем до принятия вина. Но к этому добавляется еще ослабление воли и разбитость.

10.    За потраченные деньги на выпивку можно, например, купить машину. Можете сами посчитать, сколько в течение месяцев и лет вы тратите денег на алкоголь.

11.    В ваших силах избавиться еще от одной зависимости, стать свободным и счастливым!

***государственное учреждение «Гомельский районный центр гигиены и эпидемиологии»***

***Марина Боборыкина***