



# 7 июля

## День профилактики алкоголизма

**Многие люди считают, что выпить рюмку-другую «для настроения» — это не такое уж большое преступление против здоровья.**

**Алкоголизм** – тяжелое хроническое заболевание, приводящее к смерти и в большинстве случаев – трудноизлечимое. Оно развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградации личности.

Факты указывают, что после первых двух рюмок/бокалов человеку становится хорошо и комфортно, сразу накатывает приятное чувство внутреннего тепла, а настроение становится приподнятым, хочется шутить и болтать обо всем на свете даже с малознакомыми людьми. Однако проходит совсем немного времени — и хорошее настроение сменяется обидчивостью и агрессивностью, нарушается координация движений, а речь человека через несколько минут становится невнятной и причина такого поведения является алкоголь, который оказывает пагубное влияние на нервную систему даже в малых дозах.

Под влиянием алкоголя становятся непроизвольные движения, человек теряет способность управлять собой, утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал и не сделал бы, будучи трезвым.

10 г чистого (100%) этилового спирта содержится в:

330 мл слабоалкогольного напитка крепостью 3%;

250 мл пива крепостью 4%;

125 мл сухого вина крепостью 9-11%;

50 мл крепленого вина крепостью 18%;

25 мл алкогольных напитков крепостью 40%.



***Тяжелые последствия потребления алкоголя:  
деградация личности, ухудшение здоровья, высокий риск несчастного  
случая и преступность.***

**Задумайтесь обо всем этом, если вам дорого здоровье!**

**ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»**