ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

АЛКОГОЛЬ И РАК

Ещё в 1988 году Международное агентство по исследованию рака (IARC) отнесло алкоголь к числу веществ **с самой высокой способностью вызывать рак,** *то есть к канцерогенам первой группы. Схожие процессы происходят в организме под воздействием радиации, ультрафиолетового излучения и при употреблении табака.*

АЛКОГОЛЬ СПОСОБСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ РАКА:

- *полости рта*
- *ротоглотки*
- *пищевода*
- *молочной железы*
- *печени*
- *желудка*
- *поджелудочной железы*
- *кишечника*
- *гортани*

У курильщиков **алкоголь в 5 раз увеличивает** *риск развития рака полости рта, ротоглотки, гортани и пищевода по сравнению с людьми, употребляющими только табак или только алкоголь.*

Кроме того, пациенты с алкогольной зависимостью имеют **поражения печени и почек,** *поэтому хуже переносят лечение рака, чем непьющие.*

БЕЗОПАСНЫЙ ГРАДУС — 0!

Больше полезной информации на сайте
TAKZDOROVO.RU

ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

АЛКОГОЛЬ И УЧЁБА

Алкоголь повреждает мозг, ухудшает память, снижает концентрацию внимания

Снижается способность к решению проблем, к абстрактному мышлению

Снижается успеваемость, появляются пропуски занятий, нарушения дисциплины

Знай-мозг молодых людей гораздо более уязвим к токсическому влиянию алкоголя, чем у взрослых

Хочешь быть здоровым и успешным — откажись от алкоголя!

БЕЗОПАСНЫЙ ГРАДУС — 0!

Больше полезной информации на сайте
TAKZDOROVO.RU

ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

ФАКТЫ
О ПИВНОМ АЛКОГОЛИЗМЕ

Пиво содержит ***фитоэстрогены -*** *аналог женского полового гормона*

При употреблении пива алкоголизм развивается ***в 3-4 раза быстрее,*** *чем от крепких алкогольных напитков*

Формируется ***больное сердце*** *(баварское «пивное»)*

По содержанию алкоголя *1 литр 5% пива - это 125 граммов 40% водки*

> *«От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными»*
>
> *Бисмарк*

Больше полезной информации на сайте

TAKZDOROVO.RU

ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

4 ПРОСТЫХ ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ РЕБЁНКА ОТ АЛКОГОЛЯ

ГРАНИЦЫ 1

Объясните, что **алкоголь — это вред,** *и установите твёрдый запрет. Сформируйте у ребёнка отрицательное отношение к спиртному.*

НАВЫК 2

Научите ребёнка отказываться, *когда предлагают выпить (прорепетируйте подобные ситуации). Тренируйте умение говорить «нет» под давлением сверстников.*

ДОВЕРИЕ 3

Не замалчивайте тему. Открыто **делитесь фактами** *о вреде алкоголя в спокойной обстановке, чтобы ребёнок не боялся задавать вопросы.*

ЗАНЯТОСТЬ 4

***Займите свободное время** спортом или любимым делом — тогда не останется времени на дурные мысли. Расширяйте кругозор ребёнка.*

Больше полезной информации на сайте

TAKZDOROVO.RU

МИФ: СУЩЕСТВУЕТ БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ

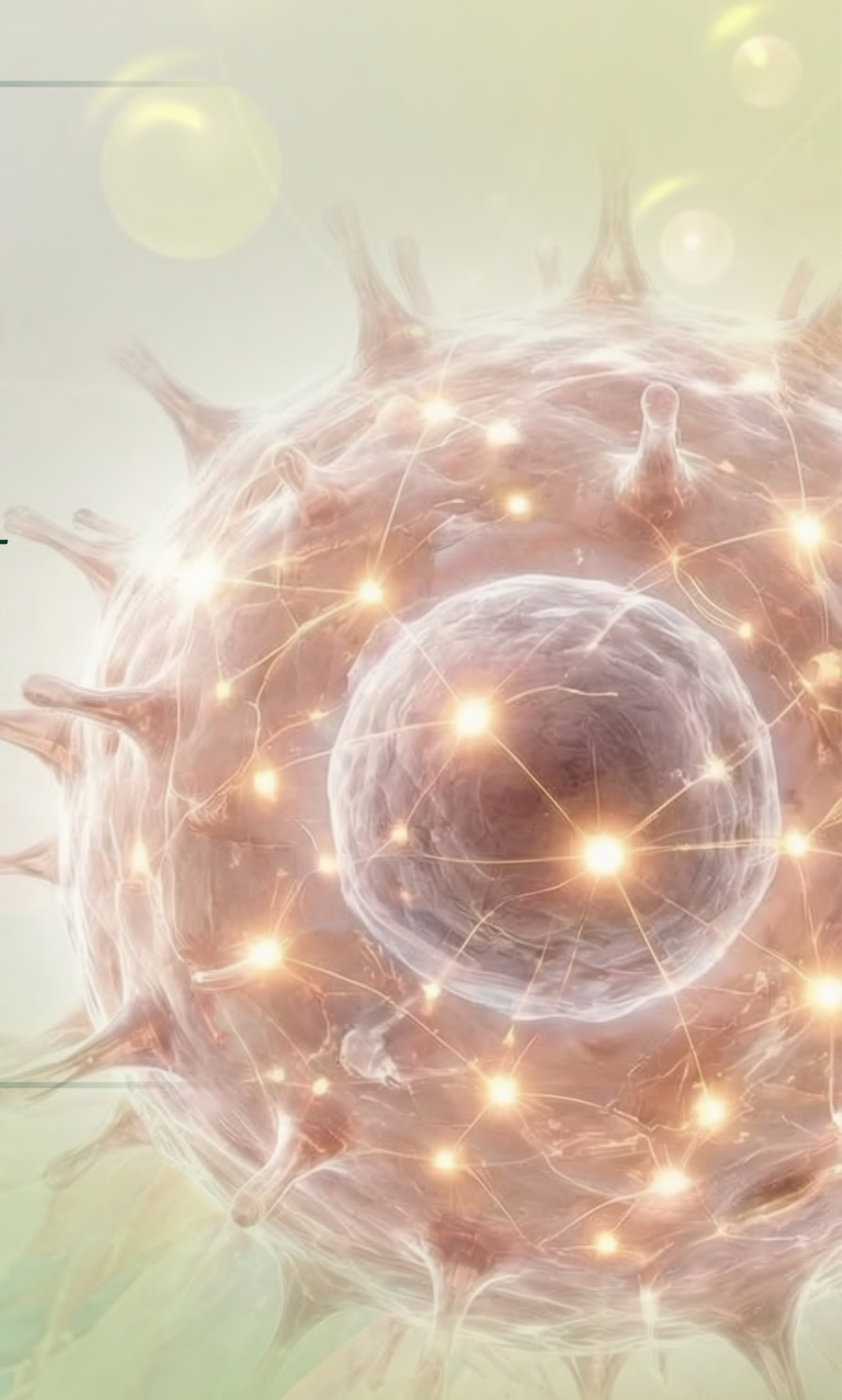
Многочисленные исследования убедительно доказывают: безопасной дозы алкоголя не существует. Человек, употребляющий алкоголь по праздникам и выходным, разрушает своё здоровье точно так же, как и сильно пьющий, — только медленнее.

В 2021 году учёные из Оксфордского университета провели эксперимент, в котором приняли участие 25 тысяч добровольцев в возрасте 40–69 лет. В результате оказалось, что ***даже «минимальные» дозы алкоголя, ранее признанные безопасными, уменьшают объём серого вещества и вызывают другие структурные изменения головного мозга.***

АЛКОГОЛЬ — СИЛЬНЫЙ КАНЦЕРОГЕН.

Алкоголь признан канцерогеном первой, наивысшей группы риска. *При распаде этанола образуются токсичные вещества, которые вызывают необратимые повреждения ДНК, что при определённых условиях может привести к онкологическим заболеваниям.*

По данным Международного агентства по изучению рака, злоупотребление спиртным может лежать в основе ***восьми видов рака:*** *рака пищевода, печени, молочной железы, прямой и толстой кишки, глотки, гортани и поджелудочной железы. Ни одну дозу алкоголя нельзя считать безопасной, при этом чем чаще и больше человек пьёт, тем выше риск онкологического заболевания.*



ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

17-23 АВГУСТА

НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ

Больше полезной информации на сайте

TAKZDOROVO.RU

МИФ: СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ МЕНЕЕ ВРЕДНЫ, ЧЕМ КРЕПКИЕ

Этанол (этиловый спирт) *— главный компонент спиртных напитков — это яд, который разрушительно действует на все органы и системы организма даже при редком употреблении алкоголя в минимальных количествах.*

Учёные из Оксфордского университета выяснили, что «порога», после превышения которого начинается патологическое влияние алкоголя, не существует, — спиртные напитки представляют опасность с первой капли, попавшей в организм. Крепость напитка и частота употребления не имеют значения. Выпив много слабоалкогольного напитка (пива, сидра), человек получает большую дозу алкоголя.

Для сравнения

10 мл чистого этилового спирта содержится в:

100 мл *сухого вина (13%)*

280 мл *светлого пива (4,5%)*

30 мл *водки (40%)*

Объёмы и крепость напитков разные, а содержание этилового спирта одинаковое.

ДОКАЗАНО,

что употребление алкоголя снижает самоконтроль, изменяет поведение, повышает риск совершения правонарушений, риск получения травм и обморожений, способствует насилию в семье и разводам.

По свидетельству экспертов, основную долю отравлений при употреблении алкоголя составляют отравления этиловым спиртом, а не суррогатами алкоголя! Это происходит из-за того, что существенно превышается доза алкоголя!

БЕЗОПАСНЫЙ ГРАДУС — 0!