

МИФ 3

Пиво прекрасно утоляет жажду

ПРАВДА

Пиво, как и любой алкогольный напиток, обладает мочегонным действием и провоцирует обезвоживание организма.

Объемы употребления пива, как правило, выше объемов употребления крепких алкогольных напитков, что в разы усиливает мочегонный эффект. В жаркую погоду большая часть систем организма, в т.ч. сердечно-сосудистая, работает с большой нагрузкой, а употребление алкоголя только усугубит самочувствие и усилит жажду.

Чистая питьевая вода – оптимальный для здоровья вариант утоления жажды!

МИФ 4

Употребление пива полезно в связи с содержанием витаминов группы В.

ПРАВДА

Поверьте, если из пива убрать алкоголь, у этого популярного напитка практически не останется поклонников. Люди пьют пиво не потому, что у него особенный вкус и аромат, и не потому, что в нем есть витамины, а в первую очередь из-за того, что в нем содержится алкоголь. Любой поклонник этого напитка может себе честно в этом признаться.

Самые обычные продукты содержат витамины группы В: крупы, хлеб, бобовые, орехи, грибы, печень, яйца и др. Употреблять с этой целью алкогольный напиток – значит, оправдывать свое пристрастие ложными благими намерениями.

Ребята, согласитесь, что можно радоваться жизни без алкоголя, общаться без сигарет!

Неприятие любых психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков) позволит и подростку, и взрослому идти по жизни свободно, реализовать свои способности, достичь целей!

Любое зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности. Если не преодолевать трудности, не брать ответственность за свое будущее на себя, а только стараться забыть о них любой ценой, то количество проблем будет только увеличиваться.

*Будьте собой!
Умейте сказать НЕТ!
Многое в ваших руках,
в том числе и здоровье!
Делайте
правильный выбор!*



По вопросам получения
медицинской помощи обращайтесь:

- ✓ к специалистам Кировского областного наркологического диспансера (г. Киров, Студенческий проезд, д. 7)
(8332) 53-00-97 – помощь детям и подросткам,
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения,
(8332) 53-00-74 – отделение медицинской реабилитации,
(8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны круглосуточной «горячей линии».
- ✓ Если вы живете в районе Кировской области, обращайтесь к врачу психиатру-наркологу центральной районной больницы.

Группа ВК Центра медицинской профилактики
vk.com/cmprkirov

*Мы – за здоровый образ жизни!
Присоединяйтесь!*



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»,
Кировская область



МИФЫ

И

ПРАВДА

ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ ПИВА

Знаешь ли ты, что миллионы человек в России страдают алкогольной зависимостью? Они бы никогда не могли подумать о том, к чему приведет их увлечение алкоголем, иначе были бы осторожнее.

Алкогольная зависимость – одна из самых масштабных проблем как во всем мире, так и в нашей стране.

Злоупотребление алкоголем – это фактор риска большого числа хронических неинфекционных заболеваний (в т.ч. сердечно-сосудистых, онкозаболеваний, болезней печени), причина многих преступлений, происшествий, несчастных случаев и личных трагедий граждан.

В социальном плане алкогольная зависимость приводит к распаду семей, потере друзей, нарушению трудовых отношений и потере работы. Именно поэтому рекомендация Всемирной организации здравоохранения звучит так – старайтесь не употреблять алкоголь!

МИФ 1

Пиво – слабоалкогольный напиток, поэтому его употребление не приводит к развитию алкогольной зависимости.

ПРАВДА

Алкоголь, содержащийся в пиве (этанол), – такой же, как и во всех других алкогольных напитках!

Невысокое содержание алкоголя, как правило, с лихвой компенсируется объемами употребления. Основная опасность слабоалкогольных напитков в том, что опьянение и привыкание развиваются **НЕЗАМЕТНО!**

Процесс развития зависимости невозможно контролировать, он не зависит от воли человека! Если от алкоголя развивается зависимость, неважно, что ее вызывает – пиво, водка или шампанское.



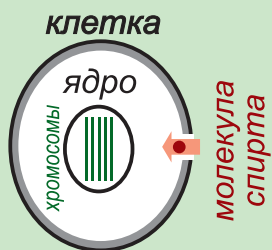
МИФ 2

Если употреблять пиво нечасто, это на здоровье не отразится.

ПРАВДА

Стоит начать с того, что лицам в возрасте до 18 лет употребление алкоголя законом запрещено (№ 171-ФЗ от 22 ноября 1995 года), что влечет административную ответственность, но это не всех останавливает...

Как правило, первое знакомство с алкоголем и его эпизодическое употребление среди молодых людей начинается именно с пива или слабоалкогольных коктейлей.



Этанол проникает через мембраны любых клеток, поэтому в организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя!

🔔 **В ткани головного мозга** этанол проникает в 1,5-2 раза быстрее, чем в ткани других органов!

А ведь головной мозг молодого человека находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому особенно уязвим для влияния химических веществ!

Результаты исследований показывают, что даже однократная и небольшая доза алкоголя может нарушить процессы в головном мозге, ответственные за обучение: внимание, память, мышление.

Также страдают творческие способности, подавляется воля, притупляются эмоции, «затухают» таланты... Длительное употребление алкоголя приводит к необратимому поражению головного мозга в результате отравления токсическими продуктами распада алкоголя.



🔔 **Печень** подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем у взрослого человека: даже в результате нечастых доз употребления пива нарушается синтез витаминов, ферментов, обмен белков и углеводов. Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта: изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы.



🔔 Пиво обладает сильным мочегонным эффектом, что приводит к нарушению работы **почек** и потере минеральных веществ, что для подростка может оказаться невосполнимым.



🔔 Избыток жидкости при употреблении пива, который попадает в кровеносную систему, заставляет **сердце** работать с повышенной нагрузкой. Постепенно размеры сердца увеличиваются, происходит перерождение сердечной мышцы, она становится дряблой и отечной, больше похожей на тряпку, чем на мышцу.



🔔 **Ко всему прочему этанол подавляет иммунитет**, поэтому употребляющий алкоголь подросток становится восприимчив к инфекционным заболеваниям.



🔔 **Девушки, помните, что ваше репродуктивное здоровье – одно из главных условий будущего семейного счастья!**



Любое употребление алкоголя, в т.ч. пива, способно негативно повлиять на полноценность яйцеклеток (**запас яйцеклеток в течение жизни не обновляется**), что повышает риск невынашивания беременности или рождения малыша с патологией.