

МИФ 8

Алкоголь может усилить аппетит

Спиртное активирует определенные нервные центры, отвечающие за аппетит, однако вызвать это могут лишь малые дозы крепких напитков (20-25 мл водки). В действительности же алкоголь, вызывая раздражение слизистой оболочки желудка, может привести к гастриту, язве, панкреатиту, нарушению усвояемости питательных веществ и даже к дистрофии.

МИФ 9

Алкоголь согревает

Согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен. Расширяя поверхностные подкожные сосуды, алкоголь вызывает усиленную теплоотдачу и последующее замерзание, при сохранении человеком субъективного ощущения полного благополучия.

МИФ 10

Пиво – это не алкоголь

Существует мнение, что пиво не является алкогольным напитком, так как содержит очень маленькие дозы спирта. Это заблуждение. Пиво вызывает сильнейшее привыкание, а пивная зависимость процветает во многих странах мира. Недаром в последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом пивном алкоголизме. Кроме того, хмельной напиток очень плохо влияет на печень и сердце. Эти органы претерпевают перерождение и начинают плохо функционировать. Учитывая все это, ни в коем случае нельзя относиться к пиву как к лимонаду. Нельзя поглощать его ежедневно литрами.

Алкогольные мифы приносят не меньше вреда, чем сами напитки. Большинство людей прислушиваются к историям и переживаниям, но при этом не думают, правда ли это. И продолжают согреваться или лечиться этим страшным напитком.

ЗАПОМНИТЕ:

Алкоголь – это сильнейший яд, убивающий человека медленно, но наверняка. Каждая, даже самая маленькая, капля алкоголя приближает пьющего человека к болезням, деградации и мучительной смерти. Каждая бутылка пива – это укорочение своей жизни на сутки, каждая бутылка водки приближает смерть на месяц...

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЛЮБОГО АЛКОГОЛЯ

**- ЭТО ПОЛОЖИТЕЛЬНО
СКАЖЕТСЯ НА ВАШЕМ
ЗДОРОВЬЕ, САМОЧУВСТВИИ,
РАБОТОСПОСОБНОСТИ!**

**ВСЕГДА ГОВОРИ «НЕТ» ЕСЛИ
ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ АЛКОГОЛЬ!**

Министерство здравоохранения
Республики Коми



Центр медицинской
профилактики
Республики Коми



АЛКОГОЛЬ: Знай правду!



Алкоголь является одним из наиболее распространенных веществ, вызывающих зависимость и причиной этому служит не только его доступность. Спиртные напитки образуют мифами, что препятствует созданию правдивого мнения о них. Давайте разберемся, как же есть на самом деле.

МИФ 1

Алкоголь не вызывает зависимости

Данное утверждение опровергается многочисленными исследованиями, результаты которых показали, что алкоголь является одним из самых опасных наркотиков в мире. Кроме того, он реализуется на абсолютно легальной основе, поэтому способен поражать огромную массу людей любого возраста, пола, достатка или уровня образования.

МИФ 2

Алкоголь – хорошее средство для развития общительности.

Некоторые люди считают, что алкоголь может облегчить общение с окружающими, избавить от комплексов, прибавить смелости или остроумия.

Но стоит перебрать, и в нетрезвом состоянии мало кто может адекватно относиться к себе и оценивать свои поступки. Смелость в действительности может оказаться рискованной или даже противопоказанной, остроумие может превратиться в циничные фразы и неудачные шутки, избавление от комплексов на деле обернется проявлением грубости и вульгарности.

МИФ 3

Человек не может умереть от употребления алкоголя

Может. Алкоголь является ядом для человеческого организма. В небольших количествах он убивает отдельные клетки организма человека, в большом же количестве способен вызвать алкогольную кому и смерть. Особенно опасно сочетание разных видов алкоголя, алкоголя и лекарственных средств, алкоголя и энергетических напитков.

МИФ 4

Спиртное повышает работоспособность

У слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрастать, плюс появляется ощущение приятной легкости. Однако, это всего лишь мнимое ощущение человека, которое вызвано опьянением. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений. Таким образом, трудиться «под градусом» себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки.

МИФ 5

Алкоголь снимает стресс

Алкоголь лишь кратковременно поднимает настроение и только когда речь идет об одном кратном употреблении 20–40 миллилитров спиртного. В случае же больших объемов, к которым часто все и сводится, усталость и депрессия либо только возрастает, либо возникнет алкогольная эйфория, рано или поздно оборачивающаяся все той же депрессией.

МИФ 6

Алкоголь способствует снижению артериального давления

Мизерные доли алкоголя способны ослабить тонус сосудистой стенки, однако при этом алкоголь усиливает частоту сердечных сокращений. Более того, не лучшим образом на артериальное давление влияют и биологически активные вещества, содержащиеся в алкоголе, такие как кофеин и тирамин.

МИФ 7

Качественный алкоголь вреда не наносит

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это связано с тем, что один из продуктов распада этилового спирта – уксусный альдегид. Он-то и творит в организме различные бесчинства. Но некачественное спиртное влияет на организм еще хуже. Ведь дешевые горячительные напитки не проходят должного очищения, они содержат сивушные масла, которые во много раз усиливают токсическое действие алкоголя. То же самое можно сказать и о напитках домашнего производства.