

# ОСТОРОЖНО! АЛКОГОЛЬ!



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



## МОЖНО ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Безопасного количества алкоголя не существует.

Есть уровень потребления, при котором риск будет достаточно невелик, однако Всемирная организация здравоохранения не устанавливает чётких значений для таких уровней, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между количеством и ответной реакцией организма; иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть.

## ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ АЛКОГОЛЬ НАСТОЛЬКО ОПАСЕН?

Известно, что алкоголь вызывает рак и повышенное артериальное давление и что каждый год множество людей получают вследствие употребления алкоголя различные травмы. Более того, алкоголь опасен не только для самого пьющего: он также имеет прямое отношение к насилию на улицах и в семье.

## А ЧТО НАСЧЁТ МОЛОДЕЖИ?

Им же наверняка не стоит беспокоиться сейчас, пока они ещё молоды?

Напротив! Развитие мозга человека продолжается до двадцатипятилетнего возраста, и алкоголь негативно сказывается на нём. Мозг подростков особенно уязвим перед алкоголем, и, начиная пить в столь молодом возрасте, вы существенно повышаете риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начинает пить, тем большему вреду он рискует подвергнуться.

## Я ПЬЮ СОВСЕМ НЕМНОГО. БУДЕТ ЛИ ОЩУТИМА РАЗНИЦА ДЛЯ МОЕГО ЗДОРОВЬЯ, ЕСЛИ Я ПЕРЕСТАНУ ПИТЬ СОВСЕМ?

Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже у тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Люди замечают, что они начинают лучше спать и на следующий день чувствуют себя намного бодрее.

Отказавшись от алкоголя, человеку становится проще контролировать свой вес.

Источники: интернет порталы  
«#ТыСильнее», «ТАКЗДОРОВО» Минздрава России

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34  
8 (3467) 318466, [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)  
2021 год