



За трезвый образ жизни!

памятка для населения

Алкоголизмом в наше время страдают очень много людей, заболевание отражается на всех формах индивидуальной и общественной жизни, и прежде всего на здоровье людей. Не только систематическое, но и эпизодическое умеренное потребление спиртных напитков причиняет вред здоровью, нередко ведет к конфликтам в семье, к разрушению семьи, пагубно отражается на воспитании детей и их здоровье. Под воздействием алкоголя люди утрачивают чувство ответственности перед обществом и государством, совершают различные правонарушения, алкоголизм ведет к падению уровня нравственности, благосостояния населения.

Если говорить о вреде алкоголя на здоровье человека, можно с полным правом сказать, что нет такого органа, на который, так или иначе, не действовал бы алкоголь.

Алкоголь очень быстро проникает в кровь и, следовательно, во все внутренние органы. Особенно тяжкие последствия обнаруживаются в печени, которая очищает кровь от многих ядовитых веществ. Алкоголь убивает клетки печени, возникает алкогольный гепатит, который далее переходит в цирроз.

Также нарушается деятельность почек, пищеварительного тракта, появляются гастриты, язвы желудка, опухоли.

Увеличивается нагрузка на сердце, появляется одышка, сердечная недостаточность.

Страдают кровеносные сосуды, они сужаются, а это мешает прохождению крови, поэтому ухудшается питание всех органов. Алкоголь может стать причиной инфаркта или кровоизлияний в мозг.

Страдают также дыхательные пути: кашель, хронический бронхит – постоянные спутники алкоголизма.

Для того, чтобы всего этого не было, необходимо вести трезвый образ жизни. Трезвость – это ясный ум, трезвость дает возможность раскрыть и развить все свои творческие, интеллектуальные и духовные возможности, а также укрепляет волю и развивает личность человека. Повышает чувство собственного достоинства, авторитет и уважение окружающих людей.

Трезвость – это 100 % защита от алкоголизма, табачной зависимости и наркомании. Человек, который не берет в рот спиртного, не «балует» сигаретами и наркотиками, никогда не станет алкоголиком, курильщиком и наркоманом, а это значит, что он избегнет кошмарной участи потери своей личности и преждевременной, часто позорной, смерти.

Важно помнить, что алкоголизм – это проблема не одного человека, так как если в семье кто-то начинает пить, то страдают все окружающие его люди. Очень важно, чтобы все люди понимали, что, трезвый человек – это основа здоровой нации.

Без трезвости немислим образ жизни здорового, сильного, красивого и успешного человека. Где трезвость – там и победа!

