



В целях борьбы с
алкогольной
зависимостью и
популяризацией здорового
образа жизни проводится
Республиканская акция
«Праздник трезвости»
с 7.09.15г по 16.09.15г.

За трезвый образ жизни

По настоящему трезвым образом жизни, является полный отказ от алкоголя вообще. Никаких слабоалкогольных коктейлей, никакого бокала шампанского на Новый год. К сожалению, в понимании большинства россиян, трезвенник – это бывший алкоголик, находящийся в завязке на данный момент.



Ведя трезвый образ жизни, вы уже улучшаете ваше здоровье:

- ✚ Значительно снижается нагрузка на печень. Ведь даже одна доза алкоголя, достаточно сильно изменяет функции клеток печени. Систематическое употребление алкоголя ведет к ожирению печеночных клеток, а это прямой путь к гепатиту.
- ✚ Здоровые почки. Через почки проходят все выпитые нами жидкости и спиртосодержащие в том числе. При регулярном употреблении алкоголя почки вынуждены все время работать в «авральном режиме». Постоянная интоксикация почек приводит к ухудшению их работы, больше



токсинов задерживается в организме, что создает благоприятную среду для вирусов и бактерий.

- ✚ **Меньшая вероятность получить гастрит и язву желудка.** В первую очередь алкоголь попадает в желудок и разрушает его слизистую оболочку, что и приводит к развитию сначала гастрита, а затем и язвы.
- ✚ **Улучшается состояние легких.** Казалось бы причем тут алкоголь? Пары спирта накапливаются в легких и выводятся с дыханием, при этом разрушая легочную ткань и иссушая слизистые оболочки дыхательных путей. Иммуитет слабеет, что ведет к развитию туберкулеза.
- ✚ **Здоровое сердце.** Статистика гласит, что больше трети всех людей с больным сердцем, любители выпить. Как и другие органы, сердце, при попадании алкоголя в кровь, вынуждено работать интенсивнее, что приводит к повышению давления. Это приводит к разрушению капилляров, вызывает сердечно – сосудистые заболевания у молодых людей.
- ✚ **Хорошая работа мозга.** Наш мозг чувствителен к любым раздражителям, и алкоголь не исключение. Кровяные сгустки, появляющиеся из-за употребления алкоголя, закупоривают сосуды. Прекращается доступ кислорода к клеткам мозга, и они погибают. Таким образом, разрушается кора головного мозга.



Простой отказ от спиртного поможет если не до конца уберечь, то хотя бы сократить нагрузку на жизненно важные органы. Не говоря о том, что трезвый образ жизни, позволит взглянуть на мир с другой стороны. Со стороны здравомыслящего, заботящегося о себе человека.