

Все это приводит к низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.



## ! ПРАВДА О «МОЛОДЕЖНЫХ НАПИТКАХ»



**Пиво.** Существует ошибочное мнение, что пиво – это «легкий», безвредный напиток. А ведь по содержанию алкоголя четыре литра пива приравниваются к бутылке водки! Поэтому пиво приводит к алкоголизму своих «поклонников» с таким же успехом, как и крепкие алкогольные напитки. Известно, что пивной алкоголизм гораздо опаснее водочного, так как зависимость формируется быстрее и труднее поддается лечению. При начале систематического употребления алкоголя (пива) в 11-12 лет

симптомы алкоголизма могут сформироваться к 14-15 годам. Для подростка и 2 бутылки пива в месяц – это уже опасная система!

**Сладкие слабоалкогольные коктейли в баночках очень популярные в подростковой среде** – настоящая гремучая смесь из сахара, красителей и спирта. В результате употребления организм получает двойной удар: по мозгу бьет алкоголь, по поджелудочной железе – сахар, который в большом количестве содержится в напитке (в одной баночке содержится примерно 4-5 чайных ложек сахара), что может привести в дальнейшем к сахарному диабету 2-го типа. Нередко в таких баночках содержится и кофеин (доза кофеина равносильна 3-4 чашкам кофе), негативно влияющий на нервную и сердечно-сосудистую системы. Находящееся постоянно под сильной нагрузкой сердце просто может не выдержать и остановиться...

**ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ И КРАСИВЫМИ – НИКОГДА НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ!**

### АДРЕСА ПОМОЩИ:

📍 ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» по адресу: г. Курган, ул. Кирова, 78, подростковый кабинет тел. **8(3522) 46-64-54.**

📍 Анонимный телефон бесплатного консультирования: **8(3522) 42-85-90.** Звонки принимаются каждый вторник и пятницу с **14.00 до 16.00 часов.**

📍 Горячая линия справочной службы «Здоровая Россия»: **8-800-200-0-200.** Звонки бесплатные.

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»

## ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ 12+ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ-



# ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ!

(памятка для подростков)





## ВОЗМОЖНО ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Безопасного количества алкоголя не существует. Для здоровья безопаснее всего не пить вообще.

Алкоголь связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех случаях наблюдается прямая взаимосвязь между количеством и ответной реакцией организма, иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть.



## КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА МОЛОДОЙ ОРГАНИЗМ?

Как известно, алкоголь – это ЯД и НАРКОТИК, злоупотребление которым приводит к развитию заболеваний различных органов и алкогольной зависимости.

**ПОМНИТЕ!** Развивающийся организм детей и подростков особенно чувствителен к действию токсичных (ядовитых) веществ. Алкоголь, повреждая клетки органов, вызывает их неправильное формирование.

## МОЗГ



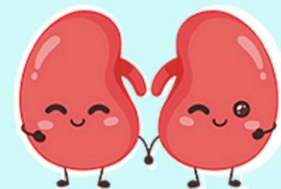
Алкоголь уничтожает нейроны головного мозга - снижает интеллект и приводит к слабоумию.

## ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Алкоголь приводит к гастриту, язвенной болезни, раку пищевода, желудка, прямой кишки, циррозу печени (разрушению клеток печени).

## ПОЧКИ



Происходит нарушение в работе почек, вплоть до развития почечной недостаточности.

## СЕРДЦЕ



Возникает риск развития артериальной гипертонии (повышенного давления, что в дальнейшем приводит к инфаркту, инсульту).



## ИММУННАЯ СИСТЕМА

Употребляющие алкоголь подростки становятся очень восприимчивы к инфекционным заболеваниям. У выпивающих молодых людей нередко встречаются инфекции мочевыводящих путей и почек, хронические воспалительные заболевания органов дыхания, нередко осложняющиеся еще и курением.



## УДАР ПО РЕПРОДУКТИВНОМУ ЗДОРОВЬЮ

Сексуальные контакты без контрацепции в молодежной среде чаще всего случаются в алкогольном опьянении. Подобные случаи могут привести к заражению инфекциями, передающимися половым путем, а также гепатиту В и С, ВИЧ-инфицированию.

Незащищенный секс может стать причиной ранней беременности у девушек, аборта и следующих за ним гинекологических и психологических проблем, что может привести в дальнейшем к бесплодию.



## АЛКОГОЛЬ И УЧЕБА – НЕСОВМЕСТИМЫ!

Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг. Даже однократная и небольшая доза спиртного может нарушить работу мозга. Наступает задержка развития мышления, нарушается способность к формированию новых знаний, могут угаснуть уже появившиеся способности.

