

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ, вызванные употреблением алкоголя

Агрессивное, иррациональное поведение. Конфликтность. Насилие. Тревожные и депрессивные расстройства.

Рак ротовой полости, глотки и гортани.

Частые простуды, снижение сопротивляемости инфекциям. Подверженность пневмониям.

Поражение печени.

Тремор. Парестезии. Онемение. Невралгия.

Язвенная болезнь.

Снижение чувствительности, приводящее к падениям.

Парестезии. Онемение. Невралгия.

Алкогольная зависимость. Снижение памяти.

Преждевременное старение. «Нос пьяницы».

Слабость сердечной мышцы. Сердечная недостаточность. Анемия. Нарушение свертываемости крови.

Рак пищевода. Рак толстого кишечника. Рак прямой кишки. Рак молочной железы (у женщин).

Панкреатит.

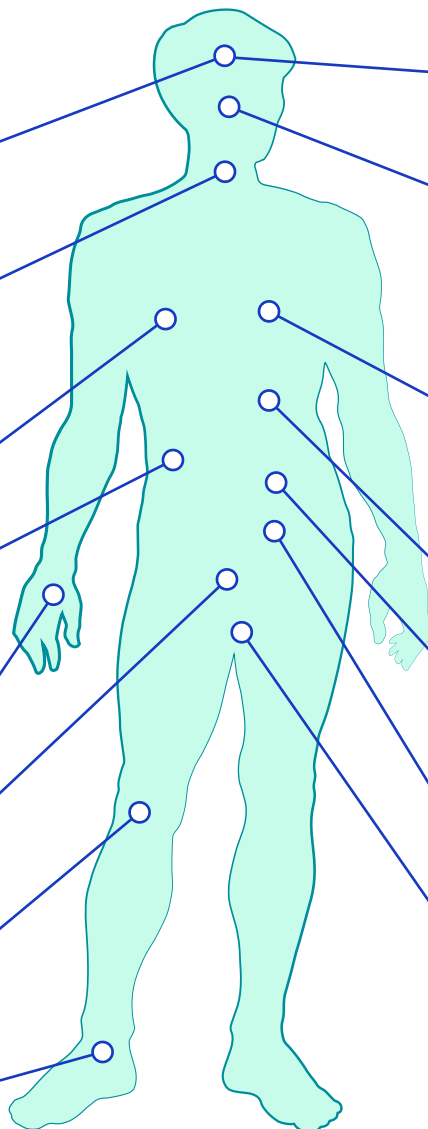
Авитаминоз. Кровотечения. Тяжелые формы гастрита. Диарея. Истощение.

У мужчин:

ослабление половой функции.

У женщин:

риск рождения детей с умственными и физическими отклонениями, детей с пониженной массой тела.



РЕКОМЕНДАЦИИ

по уменьшению или отказу от употребления алкоголя

Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.



Найдите свою причину отказаться от алкоголя.



Попросите поддержки у семьи и друзей.



Если вам трудно контролировать количество алкоголя, полностью прекратите его употребление самостоятельно либо обратитесь за помощью к врачу.



Сократите употребление, либо полностью откажитесь от алкоголя.

Алкоголь при любом уровне употребления дозозависимо увеличивает вероятность возникновения рака (рак ротовой полости, гортани, глотки, пищевода, печени, толстого кишечника и прямой кишки, рак молочной железы у женщин).

Рекомендуется полностью отказаться от алкоголя при:

- хронических заболеваниях
- планировании беременности
- беременности
- кормлении грудью

Полное воздержание от алкоголя помогает в профилактике онкологических заболеваний.

Никогда не употребляйте алкоголь больших количествах.

Это 6 и более стандартных порций в течение 24 часов. Например: пиво — 1,5 л, крепкий алкоголь — 180 мл, вино или шампанское — 750 мл. При таком употреблении алкоголя выше вероятность несчастных случаев, причиняющих вред тому, кто выпил, и окружающим.

Не употребляйте более 1–2 стандартных порций алкоголя за раз.

1 стандартная порция содержит 10 г чистого спирта и приблизительно равна 30 мл крепкого алкогольного напитка, 250 мл пива 4–5%, 100 мл сухого вина или шампанского 13%, 60 мл креплёного вина 16–22%). Не менее 2 дней в неделю не употребляйте алкоголь вообще.