

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

# **ОСТОРОЖНО: АЛКОГОЛЬ!**

**Материал для проведения кураторского часа**



**Минск, 2010**

ЗДОРОВЬЕ - вершина на которую постоянно нужно взбираться самому.

Народная мудрость

- Здоровье зависит:
- 50% от образа жизни;
- 20% от окружающей среды;
- 20% от наследственности;
- 10% от медико-санитарной помощи
- Вред здоровью наносят:
- табачные изделия
- спиртные напитки
- наркотические вещества
- сексуальные отношения беспорядочные половые связи



Академик Иван Петрович Павлов говорил : «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем - и проживёте столько, сколько жил Тициан» (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой). Сам Павлов не пил вина и прожил 87 лет.

- Установлено, что алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека. В результате систематического употребления алкоголя развивается комплекс болезненного пристрастия к нему, выражающейся в потере чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя, нарушении деятельности центральной и периферической нервной системе и функций внутренних органов, изменение в психике, и возникающие при приёме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.д.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения. По данным официальной статистики, в Англии 70 процентов самоубийств совершается в состоянии опьянения, в США ежегодно регистрируется 400 тысяч травм, происходящих в состоянии опьянения.





## **ОСТОРОЖНО: АЛКОГОЛЬ!**

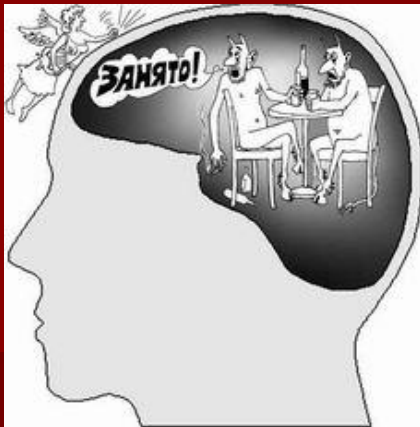
**Пьяному море по колено, а лужа по уши.  
Ум горы рушит, хмель ум сокрушает.**

### **Действия алкоголя на организм человека:**

- Алкоголь проникает через желудок в кровь, которая **ДОНОСИТ ЕГО** до мозга, поэтому поведение людей становится более развязным. Чем больше человек пьет, тем сильнее тормозится деятельность его мозга. Он тупеет и хмелеет все больше и больше.
- После одного-двух стаканов человек начинает чувствовать себя более свободно, у него появляется больше отваги и меньше стеснительности. Но если он потеряет контроль над собой, может стать агрессивным или впасть в депрессию.
- Если человек выпьет еще больше, он теряет контроль над собой, появляется завышенная самоуверенность в свои силы. Снижается реакция, но человек этого не замечает. Теряется координация движений. Протрезвев, он не помнит, что с ним было.

## Выделяют 3 степени алкогольного опьянения:

- **1. Первая степень (легкая).** Появляется блеск в глазах, покраснение лица. Замедляется частота сердечных сокращений. Опьяневший ощущает тепло и приятную расслабленность, повышение аппетита; общее психическое и физическое удовольствие; повышение настроения, появление физической активности, яркости чувственных впечатлений. По мере увеличения дозы речь становится излишне громкой, нарушается мимика, затрудняется концентрация внимания; человек переоценивает свои качества и возможности.
- **2. Вторая степень (средняя).** При этой степени возникают состояния оглушения и сужения сознания, двигательной заторможенности и дискоординации, развиваются сонливость, вялость и наступает глубокий сон. Опьяневшие, как правило, несдержанны, бестактны, назойливы, бесцеремонны, теряют стыд и чувство достоинства. После сна наблюдаются выраженная вялость, разбитость, отсутствие или снижение аппетита, ощущение тяжести в голове, ухудшение настроения, недовольство собой и окружающими, раздражительность. Физическая работоспособность снижена.
- **3. Третья степень (тяжелая), или алкогольная кома.** При тяжелой степени теряется ориентировка в пространстве, речь замедляется, утрачивается эмоциональная и мимическая выразительность. В большинстве случаев появляется рвота, как защитная реакция организма. Усиливается нарушение сознания, замедляется дыхание. Наступает алкогольная кома – опьяневший находится как бы в тяжелом сне.



## Алкогольная зависимость

- Если человек пьет изредка, то уже после небольшого количества алкоголя он начинает чувствовать аффект от него. Если он пьет постоянно, то ему нужно пить все больше и больше, чтобы достигать одного и того же аффекта, потому что организм привыкает к дозам.
- Люди, таким образом, становятся зависимыми от алкоголя. Эта зависимость выражается в том, что они не могут жить без спиртных напитков. У них постоянно возникает непреодолимое желание пить. В организме возникают болезненные и неприятные ощущения. Люди с алкогольной зависимостью могут получить помощь в наркологическом диспансере.
- Когда организм отравляется алкоголем, у него возникает реакция на это отравление. Он пытается вывести токсические вещества через печень. Поэтому у людей, которые пьют много и часто, печень увеличивается и начинает хуже работать. Кроме того, у такого человека большая вероятность заболевания мозга, сердца, желудка и кишечника.
- В организме нет ни одного органа и ткани, которые не подверглись бы действию алкоголя. Сердце быстро изнашивается, почки перестают выводить из организма вредные продукты, клетки печени гибнут, страдают желудок и кишечник. Но особенно страдает нервная система: ухудшается память, ослабляется внимание. Нарушаются мыслительные процессы. Резко меняется поведение.

## Женский алкоголизм



- Алкоголизм женщин – очень опасное явление, и опасность его заключается, прежде всего, в том, что пьянство женщины полностью разрушает семью. Каким бы алкоголиком не был отец, пока у детей есть мать, и она добросовестно выполняет свои материнские обязанности, все относительно в порядке. Но если начинает пить мать, то создается невыносимая обстановка для детей.
- Алкоголизм женщин опасен и тем, что он особенно тяжело отражается на потомстве. Пьянство матери, особенно во время беременности, ведет к рождению детей-инвалидов, не способных к нормальному умственному и физическому развитию, к труду, а нередко и умирающих в первые месяцы после рождения.
- Женщины спиваются намного быстрее, чем мужчины.

## Коварство алкоголя



- Алкоголь – большая опасность, которая встречается на пути человека. Он относится к наркотикам. Воздействуя на центральную нервную систему, он вызывает ощущение прилива сил, неограниченных возможностей, расслабленности, благополучия.
- Такое состояние называется эйфорией. Именно этим и коварен алкоголь. Эйфория уводит человека от действительности. Ведь в его делах, в окружении ничего не меняется, а человек чувствует себя наверху блаженства. Это обман психики алкоголем.
- При повторении выпивок у человека возникает стремление вновь и вновь испытать эйфорию. Так появляется потребность организма в алкоголе. Когда человек попал в химическую зависимость от алкоголя, то постепенно он исчезает, как личность, превращаясь в раба алкоголя.
- Алкоголизм ведет к деградации личности человека. Человек становится слабовольным, грубым, эгоистичным, он не может сконцентрировать мысль на чем-либо, кроме спиртного. Умственные способности человека падают, сужается круг его интересов. Духовное здоровье очень страдает от алкоголя, потому что он постепенно вытесняет в человеке все человеческое, превращая человека в полуживотное.



## Последствия алкоголизма



- Пьянство и алкоголизм наносят большой ущерб обществу. Алкоголизм вредит семье в целом и каждому ее члену в отдельности. Это отражается на материальном положении семьи, на моральном состоянии членов семьи
- Социальное здоровье – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Алкоголь – социальное зло, он несет угрозу человеку, семье, обществу. Восемьдесят процентов бытовых преступлений совершается в нетрезвом виде. Злоупотребление алкоголем разрушает общество, потому что ведет к росту правонарушений, преступности, к распаду семей, увеличению смертности от дорожно-транспортных происшествий, снижению производительности труда, ухудшению состояния экономики.
- **Врачи-исследователи установили:** спирт вызывает разрушение капилляров головного мозга с множественными микроизлияниями, а также закупорку большого числа мелких сосудов головного мозга.
- В связи с этим наступает кислородное голодание нервных тканей, часть их гибнет (а нервные клетки не восстанавливаются), поэтому каждая пьянка (а при ней разрушается в среднем несколько десятков тысяч клеток) умнее человека не делает.
- Особенно опасны большие дозы алкоголя, потому что может наступить блокировка дыхательного центра, сердца, кровоизлияние в мозг.
- Алкоголь вредно воздействует на желудок, кишечник, способствует гастриту, язвам. Через печень проходит вся кровь организма, печень ее очищает. Алкоголь, находящийся в крови, является ядом для печени. При постоянном его воздействии может возникнуть цирроз печени. От алкоголя страдают органы внутренней секреции (щитовидная железа, гипофиз, надпочечники).
- От алкогольного отравления может наступить нарушение половой функции и много других последствий.

## Факты и цифры



- \* Злоупотребляющие алкоголем болеют в среднем в 2 раза чаще и в 4 раза дольше. У 70% пьяниц развивается хронический гастрит, у них в 5 раз увеличивается риск заболеваний органов пищеварения, в 4 – сердечных, в 2 – легочных.
- \* Они живут в среднем на 15-20 лет меньше и редко достигают 60-летнего возраста.
- \* Психическая деградация пьющих женщин происходит в 3-5 раз быстрее, чем у мужчин-пьяниц.
- \* Около 70% убийств, 80-90% хулиганских поступков совершаются в состоянии опьянения.
- \* Нет безопасных доз. 100 г водки губит 7 500 активно работающих клеток.
- \* Более 20% алкоголиков во время опьянения или похмелья думают о самоубийстве, либо совершают такие попытки.
- \* По данным обследования потомства группы алкоголиков:
  - 2% детей рождаются мертвыми;
  - 5% – недоношенными;
  - 5% – физически недоразвитыми и в последствии нетрудоспособными;
  - 5% – с предрасположенностью к туберкулезу;
  - 18% – психически больными;
  - 15% – преждевременно умирают.

## Медики советуют...

- 1. Не пить спиртные напитки до 25 лет.
- 2. Категорически не пить суррогаты.
- 3. Не пить алкоголь на голодный желудок, при плохом самочувствии, если предстоит вести машину, работать, тренироваться.
- 4. Строго контролировать свое состояние, вовремя останавливаться.
- 5. Помнить, что никотин резко усиливает действие алкоголя.
- 6. Не пить, когда пить не хочется.



## За здоровый образ жизни

- Алкоголь – большая опасность, которая встречается на пути человека. Он относится к наркотикам. Воздействуя на центральную нервную систему, он вызывает ощущение прилива сил, неограниченных возможностей, расслабленности, благополучия.
- Такое состояние называется эйфорией. Именно этим и коварен алкоголь. Эйфория уводит человека от действительности. Ведь в его делах, в окружении ничего не меняется, а человек чувствует себя наверху блаженства. Это обман психики алкоголем.
- При повторении выпивок у человека возникает стремление вновь и вновь испытать эйфорию. Так появляется потребность организма в алкоголе. Когда человек попал в химическую зависимость от алкоголя, то постепенно он исчезает, как личность, превращаясь в раба алкоголя.
- Вот далась им эта личность,  
■ И каждый метит ею стать,  
■ А я давно твержу публично:  
■ Без водки ж личность не видать.  
■ Все эти умники – зануды:  
■ Экономят на спиртном,  
■ Невдомек им, что простуды  
■ Изгоняются вином.  
■ А еще полезней водка,  
■ Ведь калорий много в ней,  
■ Лишь незнайки да невежи  
■ Зовут ее «зеленый змей».  
■ Избавляет и от язвы,  
■ Если внутрь ее принять,  
■ И глисты ведь выгоняет –  
■ Польза снова и опять.



Официальная статистика – 180 тысяч больных алкоголизмом, из них 33 тысячи женщин – наркологи рекомендуют умножать на пять. Институт социологии НАН провёл исследование, выяснилось: «употребляют» 74% населения. Причем около половины честно признают, что перебарщивают. Такова картина в цифрах.







Составитель- заводова Т.Е., методист отдела воспитательной работы с молодёжью

Презентация подготовлена по материалам Интернет.  
Предназначается для проведения кураторских часов