

**Санкт-Петербургское государственное казённое
учреждение здравоохранения
«Городской центр медицинской профилактики»**

**Мультимедийные материалы
для организации профилактической работы с
обучающимися в образовательных организациях
«Алкоголь и здоровье»**



**Здоровье -
самое большое богатство
человека!**

Здоровье человека обусловлено:

- *Образом жизни - на 50% (поведение, вредные привычки, питание, физическая активность).*
- *Наследственностью - на 20%.*
- *Экологией на 20%.*
- *Услугами от службы здравоохранения на 10% .*

Актуальность проблемы

- *В России по статистике высокий уровень потребления алкоголя на душу населения*
- *В России 10 000 000 детей от 11 до 18 лет, более 50% регулярно употребляют спиртные напитки*
- *Алкоголизм может принимать формы национального бедствия.*

*Употребление алкоголя – это одна из
распространенных
вредных
привычек (зависимостей)
человека*



Русь была одной из трезвых держав в истории

- При Петре первом были изданы законы, согласно которым опьянение не служило смягчающим вину обстоятельством, а наоборот, отягощало ее.
- При Петре первом в России на шею пьянице вешалась 23-фунтовая (9 кг) чугунная медаль с надписью «за пьянство».
- Изданный Екатериной второй “Устав благополучия” предписывал карать за пьянство заключением «в холодную» на сутки.
- В России в 1914 году царское правительство издает закон о запрете продажи спиртных напитков. Сухой закон действовал 11 лет. Тогда опустели вытрезвители, снизилось число самоубийств, резко снизилась преступность.



Интересное из истории вопроса

- В древнем **Китае** существовала **смертная казнь за пьянство!**
- В **Древней Индии** в глотку пьянице вливали кипящую коровью мочу, молоко, кипяток до наступления смерти!
- В **России** в 1854 году официально утверждено первое **общество трезвости**. Трезвенническое движение получило распространение по всей России.
- **Александро - Невское Общество трезвости** СПб разместило в подвале Воскресенского храма свою типографию.
- Сегодня приход храма возрождает традиции трезвеннического движения.



***Алкоголь
ежегодно убивает 500 000 россиян***



Макет «Зелёный змей», Музей гигиены

Алкоголь является ядом для всего живого

- **Опыты на растениях, жуках, птицах, животных показали, что алкоголь вреден для живых организмов.**

- **Этиловый спирт ослабляет рост семян растений и убивает в них жизнеспособность.**

**При попадании алкоголя в улей пчёлы
прекращали рабочие вылеты и целыми
днями оставались в улье,
забывая о работе**



Вред алкоголя

- Замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность (память, умственные способности).
- Нарушает работу клеток печени. В результате сложных биохимических реакций **этиловый спирт** в организме преобразуется в **уксусный альдегид** – **ядовитое вещество**.
- Приводит к атрофии слизистой желудка, формируется **атрофический гастрит**, который может переродиться в рак желудка.
- Стимулирует в организме производство мочи, вследствие чего клетки органов и тканей организма обезвоживаются, нарушается их функция.

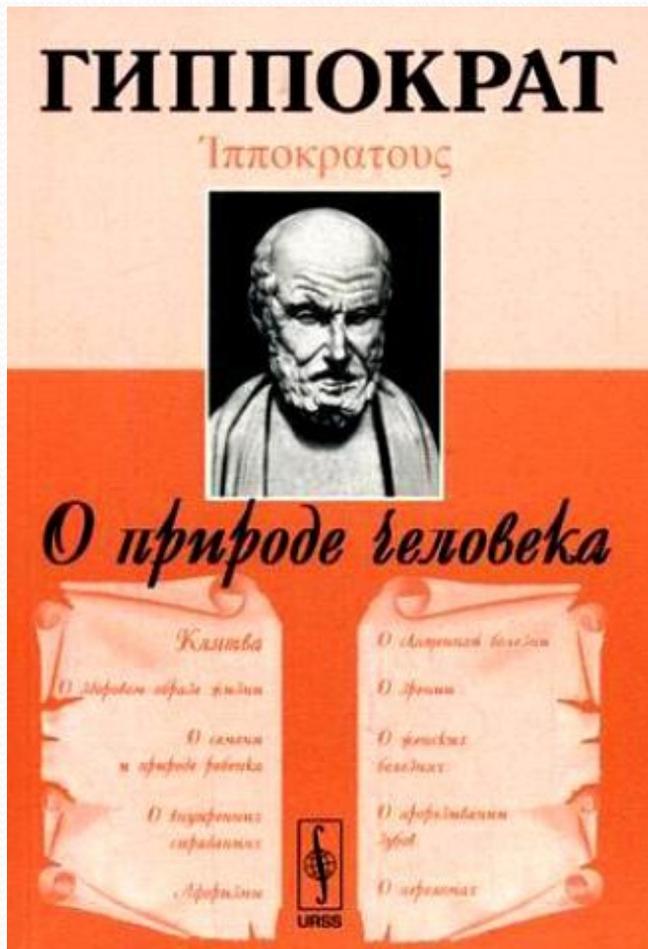
*Смертельная доза алкоголя для человека
8 грамм этилового спирта на 1 кг. веса
или 560 гр. для человека весом 70кг.*

Репродуктивное здоровье

Состояние полного физического, умственного и социального благополучия, отсутствие болезней во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, её функций и процессов.



Токсическое влияние алкоголя на половые клетки увеличивает вероятность рождения неполноценных в умственном и физическом отношении детей



- «..виновниками эпилепсии, идиотизма и других нервно-психических заболеваний детей являются родители, которые употребляли спиртные напитки в день зачатия»

Женщина и алкоголь несовместимы !

- Женщины более чувствительны к алкоголю, чем мужчины, т.к. пищеварительная система женщины содержит меньше ферментов, расщепляющих алкоголь.
- Женский организм состоит из большего количества жира и меньшего количества воды, чем мужской.
- А так как алкоголь прекрасно растворяется в воде, это приводит к тому, что при равном количестве выпитого концентрация алкоголя в организме женщины всегда оказывается выше. Поэтому **женщины и пьянеют быстрее, чем мужчины, и у них раньше развивается алкоголизм.**
- Переход от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин около 8 лет, а у женщин менее 7 лет.



**«Фетальный алкогольный синдром»,
признаки проявляются у новорожденных, матери которых пьянствуют
систематически**

Так выглядят дети с «фетальным синдромом»:

1. При рождении **отстают** по показателям **веса и роста** от нормальных детей
2. Медленнее растут и остаются сравнительно **низкими и щуплыми**
3. Внешность своеобразна – **лицо плоское с широким и коротким носом, тонкой верхней губой**, недоразвита верхняя челюсть и характерные складки в углах глаз.
4. Повреждения центральной нервной системы могут выражаться в замедленном развитии, **неспособности к учебе, рассеянности**, в снижении интеллекта

Риск появления на свет ребенка с недостаточным весом возрастает при употреблении **120 г. чистого спирта в неделю**, что соответствует **одному-двум стаканам вина ежедневно**.

Злоупотребление пивом

- Алкоголизация пивом создаёт ложное впечатление благополучия
- Потребность выпить пива не вызывает такую тревогу у человека, как потребность в водке
- Пивной алкоголизм развивается медленно, более вкрадчиво, чем водочный
- Пивной алкоголизм – это тяжёлый трудно поддающийся лечению алкоголизм

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА

 – В 100 граммах водки - 40 граммов ЯДА !!!

 – В 100 граммах пива - 4 грамма ЯДА !!!

100 гр.  =  1л = 40 гр. **ЯДА**

Пиво - не безвредный напиток!

- Злоупотребление пивом вызывает отложение жира по ходу сосудов, **сердце увеличивается в размерах** из-за снижения питания сердечной мышцы, нарушается обмен веществ в печени.



- С пивом в мужской организм поступают фитоэстрогены, действие которых подобно женским половым гормонам. Увеличивается масса тела, появляется «пивной живот», тело становится обрюзгим, увеличиваются грудные железы.
- Одно из серьезнейших последствий употребления пива - развитие импотенции.

Как пиво влияет на мужчин

МУЖЧИНЫ

мужской гормон
(тестостерон)

+

фитоэстроген
из хмеля

безвольное, апатичное
существо
неопределённого рода,
способное лишь лежать
на диване и тупо смотреть
в телевизор



Пиво или кубики

Как пиво влияет на женщин



Газированные алкогольные коктейли - напитки не для здоровья!



- Они не безвредны, т.к. содержат алкоголь и пищевые добавки
- Консервант Е 211, и краситель Е129, запрещенный в ряде европейских стран:
 1. провоцирует развитие рака
 2. болезнь Паркинсона
- Кофеин, вызывает зависимость.



Функция печени

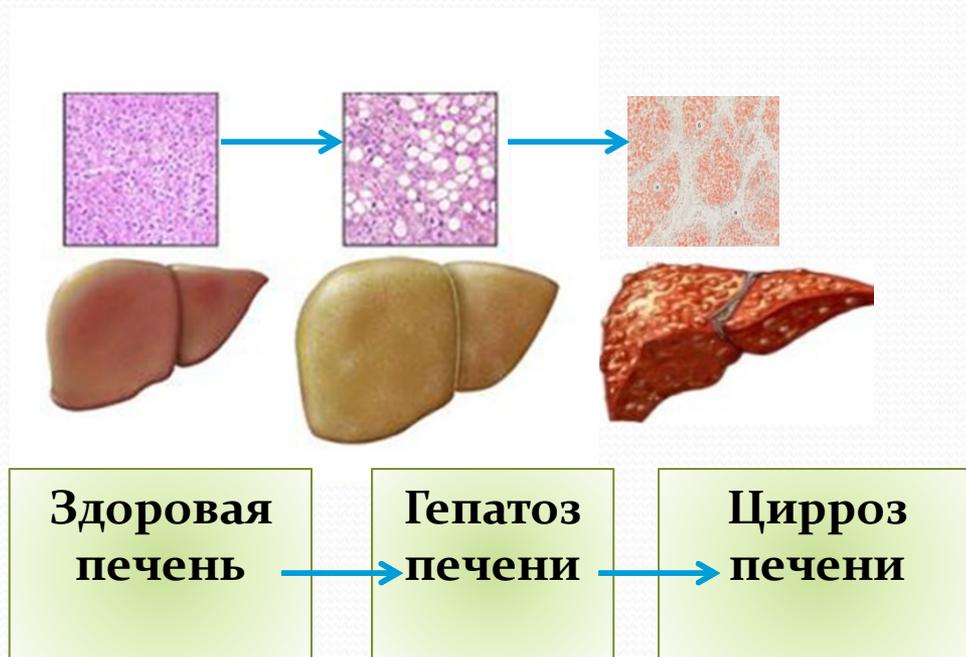


Печень - это главная биохимическая лаборатория человеческого организма

- **Участие в пищеварении** (образование и выделение желчи): за сутки печень выделяет до 1—1,5 литров желчи.
- **Барьерная функция:** печень обезвреживает ядовитые вещества, микробы, бактерии и вирусы поступающие с кровью и лимфой. Также в печени расщепляются химические вещества, в том числе лекарственные препараты.
- **Участие в обмене веществ:** часть аминокислот (фрагментов белков) и часть жиров превращаются в углеводы, поэтому печень - **крупнейшее «депо» гликогена в организме.**
В ней синтезируются белки плазмы крови – глобулины и альбумин, а также протекают реакции превращения аминокислот. В печени синтезируются кетоновые тела (продукты метаболизма жирных кислот) и холестерин.

Печень является главной мишенью алкоголя

- Под воздействием этилового спирта клетки печени погибают и замещаются жиром, начинается жировое перерождение печени – **гепатоз**.
- Позднее клетки печени замещаются соединительной тканью и возникает **цирроз**.
- В более поздний период цирроз печени может переродиться **в рак**.

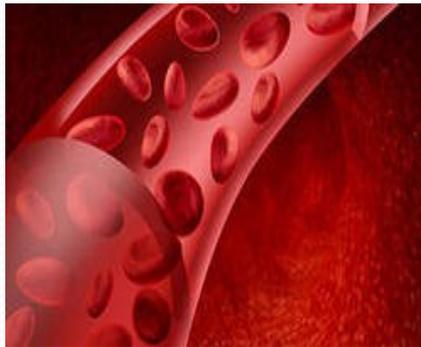


Влияние алкоголя на кровь

Эритроциты в норме

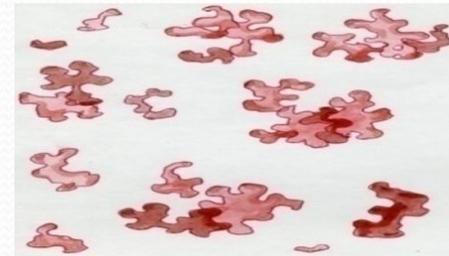


- имеют слегка вогнутую форму,
- легко присоединяют кислород,
- доставляют его ко всем внутренним органам
- «уносят» углекислоту.



Изменения эритроцитов под воздействием алкоголя

Алкоголь (этиловый спирт) разрушает **клетки крови**. Под действием алкоголя обезжиривается оболочка эритроцитов, они сморщиваются, частично слипаются в «гроздья».



Эти «гроздья» в мелких сосудах образуют сгустки крови (тромбы), в результате чего нарушается кровоснабжение органов и тканей, что приводит к различным заболеваниям (инфаркт, инсульт).

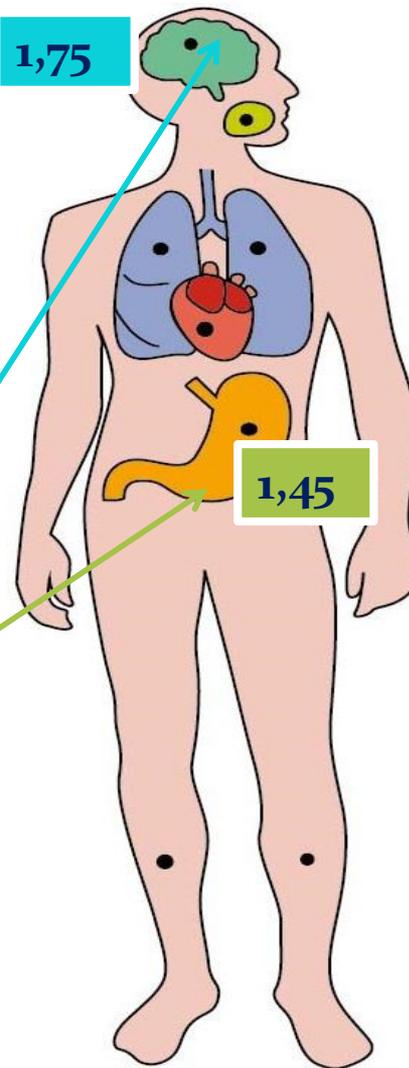
**Алкоголь –
психоактивное
вещество,
вызывающее
зависимость.**

**Если содержание
алкоголя принять за
единицу:**
**в головном мозге оно
будет составлять 1,75 ,
в печени – 1,45**

1,75

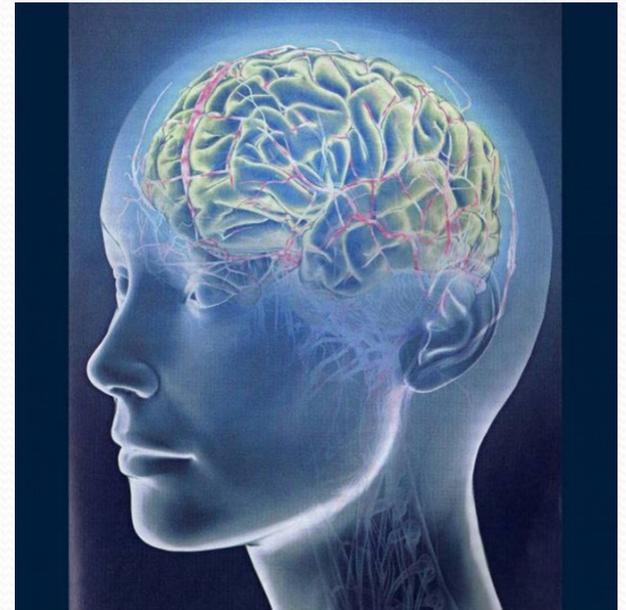
1,45

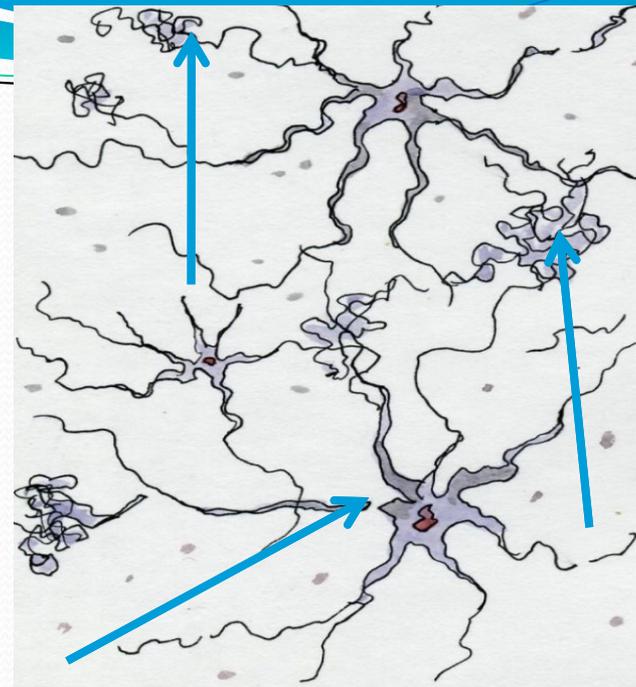
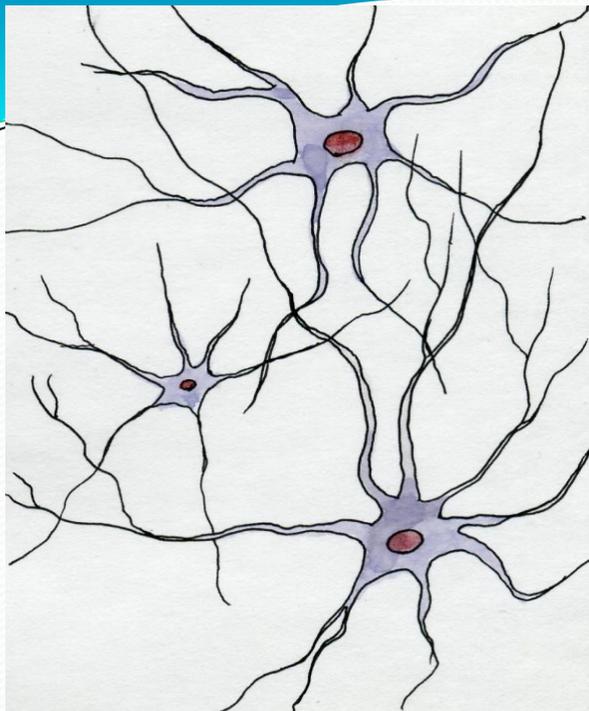
**Алкоголь быстро всасывается в
кровь, а в органах и тканях
задерживается
до 15 – 20 дней.**



Мозг и алкоголь

- Нарушение работы **нервной системы** прямо связаны с концентрацией алкоголя в крови человека.
- Появляется **грубость, бестактность, неуживчивость, неуважение к окружающим, пренебрежение общепринятыми нормами поведения и морали.**
- Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры.

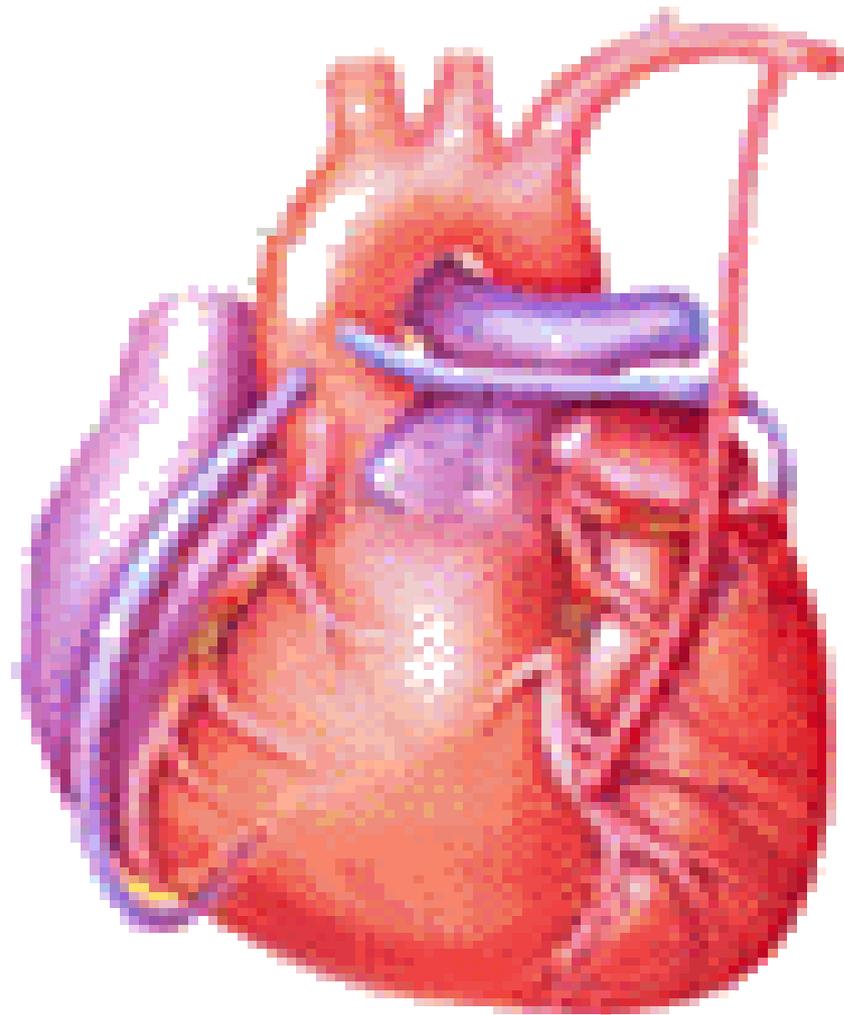




- *Часть нейронов погибает, а восстановление пораженных клеток может затянуться до 3-х лет. Происходит «онемение», а затем отмирание микроучастков мозга. Это проявляется как опьянение.*

Сердце и алкоголь

- Попадая в сердце, этиловый спирт **разрушает** его ткани.
- Сердечная мышца теряет свою эластичность, на ней появляются **микрорубцы**.
- Сердце покрывается жировой тканью, начинает работать на пределе возможностей, не успевая прокачивать поступающую в него кровь.



Развитие алкогольной зависимости

Пьянство – это злоупотребление алкоголем, но еще без признаков болезни и психической зависимости от алкоголя.

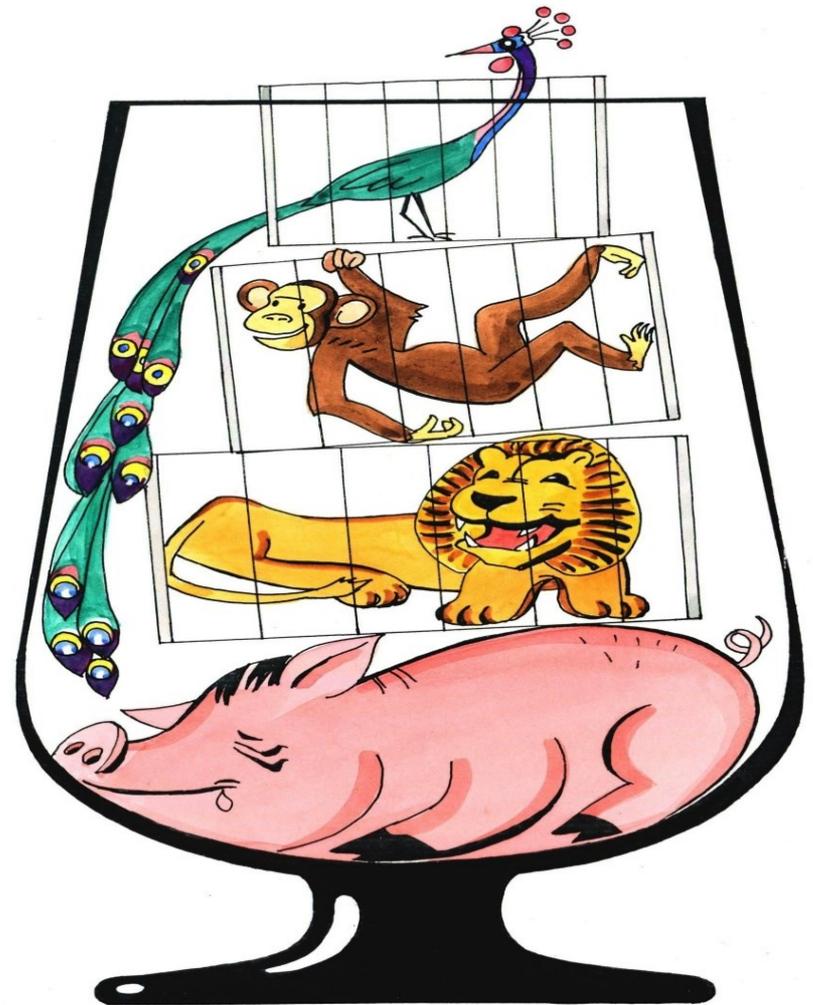
Алкоголизм - это заболевание с выраженными признаками физической и психической зависимости и абстинентным (похмелье) синдромом.

Главное отличие пьянства от алкоголизма в том, что пьяница сохраняет контроль над дозой и ситуацией, не пьет на работе.



Алкоголь и поведение

- В древности восточные мудрецы говорили, что вино «сообщает» человеку 4 качества, которые сменяют друг друга:
- важность, хвастливость («павлин»)
- веселость, дурашливость («обезьяна»)
- грубость, агрессивность («лев»)
- бесконтрольное поведение («свинья»)



Причины употребления алкогольных напитков:

Семья

- Отсутствие должного воспитания и контроля со стороны родителей, недооценка ими вреда от алкоголя.
- Плохие взаимоотношения и моральный климат в семье.
- В семье формируется отношение к алкоголю как к основному элементу любого праздника, торжества или отдыха.

Общество

- Кинофильмы, телевизионные сериалы.
- Вредные стереотипы (отдых, праздники с алкоголем)
- Алкоголь доступен и находится в большом количестве в продаже.

Пристрастие к алкоголю – причина различных преступлений

Около 50% всех преступлений связано с употреблением алкоголя.

Даже малые дозы алкоголя могут стать причиной больших несчастий:

- травм,**
- автомобильных катастроф,**
- лишения работоспособности,**
- распада семьи,**
- утраты духовных потребностей и волевых черт человека.**



Мифы об алкоголе

- *Употребление алкоголя в компании сверстников воспринимается как признак особой «силы и крепости», отличающей лидера.*
- *Стиль жизни, принятый в «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается как естественный и нормальный.*

Мифы об алкоголе

- *Можно контролировать количество выпитого.....***НЕТ**, мало , кто способен это делать!
- *Алкоголь помогает бороться с проблемами...***НЕТ**, т.к. алкоголь – это депрессант, сам вызывает депрессию!

Мифы об алкоголе

- Алкоголь - хорошее снотворное.....**НЕТ**, т.к. алкоголь – это яд для мозга, оказывает на него токсическое воздействие!
- Пиво – это не алкоголь....**НЕТ**, это неправда! Одна бутылка пива (в зависимости от крепости) приравнивается к 50 гр. водки!

Мифы об алкоголе

- *Качественный алкоголь вреда не наносит.....*

НЕТ, наносит, т.к. этиловый спирт (его уксусный альдегид) в любом алкогольном напитке – это всегда ЯД для организма!

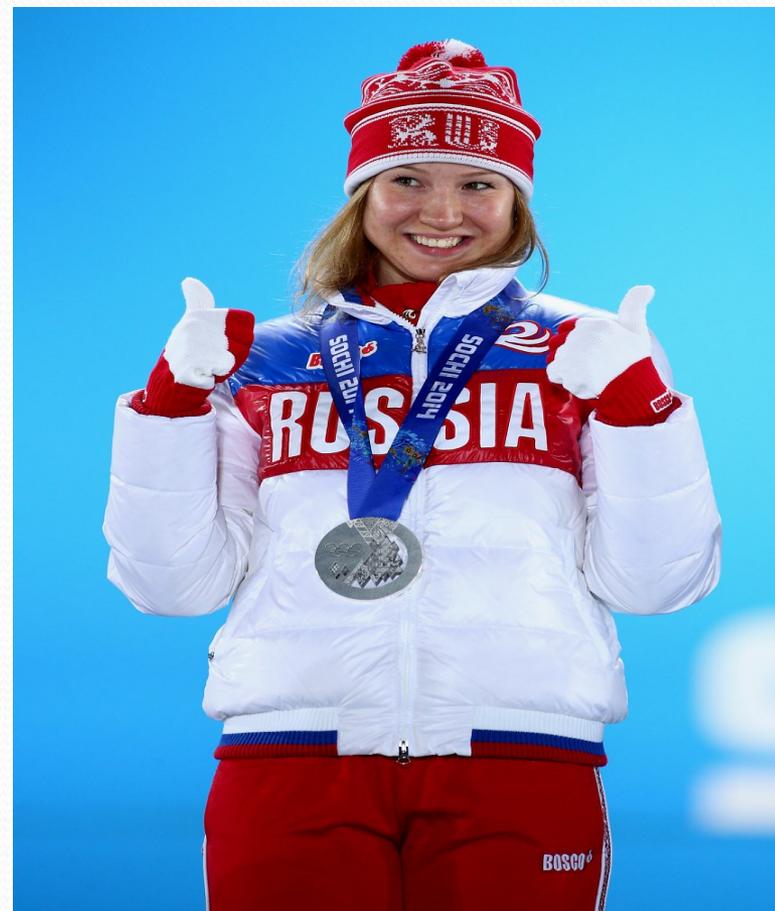


Мифы об алкоголе

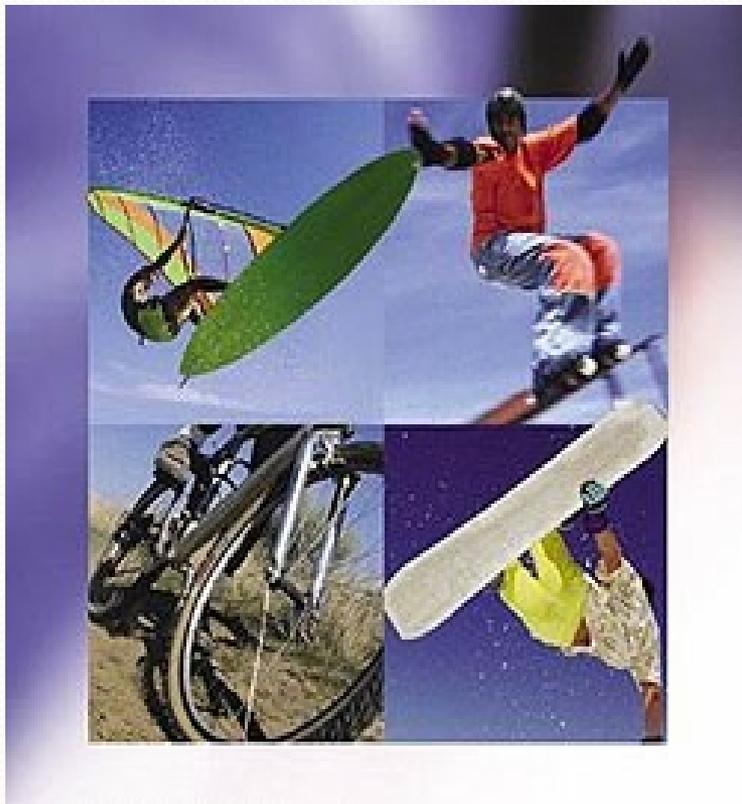
- *Алкоголь согревает.....***НЕТ**, т.к. алкоголь расширяет поверхностные кожные сосуды и усиливает теплоотдачу, что усиливает охлаждение организма, хотя человек этого не чувствует!
- *Алкоголь повышает смелость.....***НЕТ**, он только подавляет **ТРУСОСТЬ!**

**Пить алкоголь вредно в
любых количествах!**

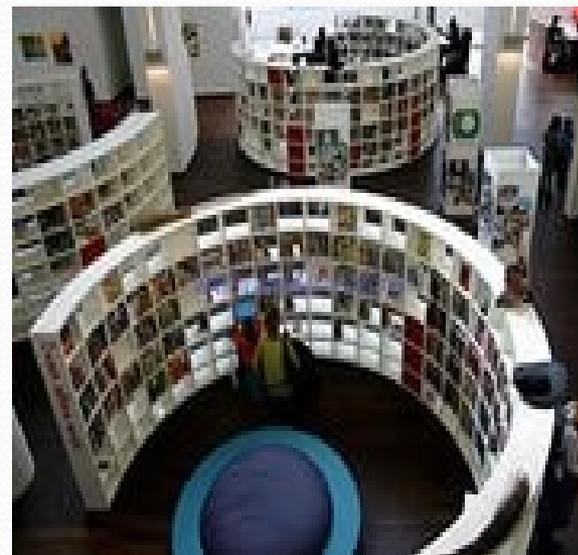
**Я
голосую за
здоровый
образ
жизни!**



Альтернатива алкоголю – занятие спортом



Альтернатива алкоголю - учеба и образование



Альтернатива алкоголю – походы, путешествия, научные экспедиции



Альтернатива алкоголю – занятия любимым делом(танцами, рисованием, музыкой и др.)



Альтернатива алкоголю – посещение музеев, выставок, театров, кино





Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

УЧИТЕСЬ
радоваться без алкоголя,
мечтать без наркотиков,
общаться без сигареты.

