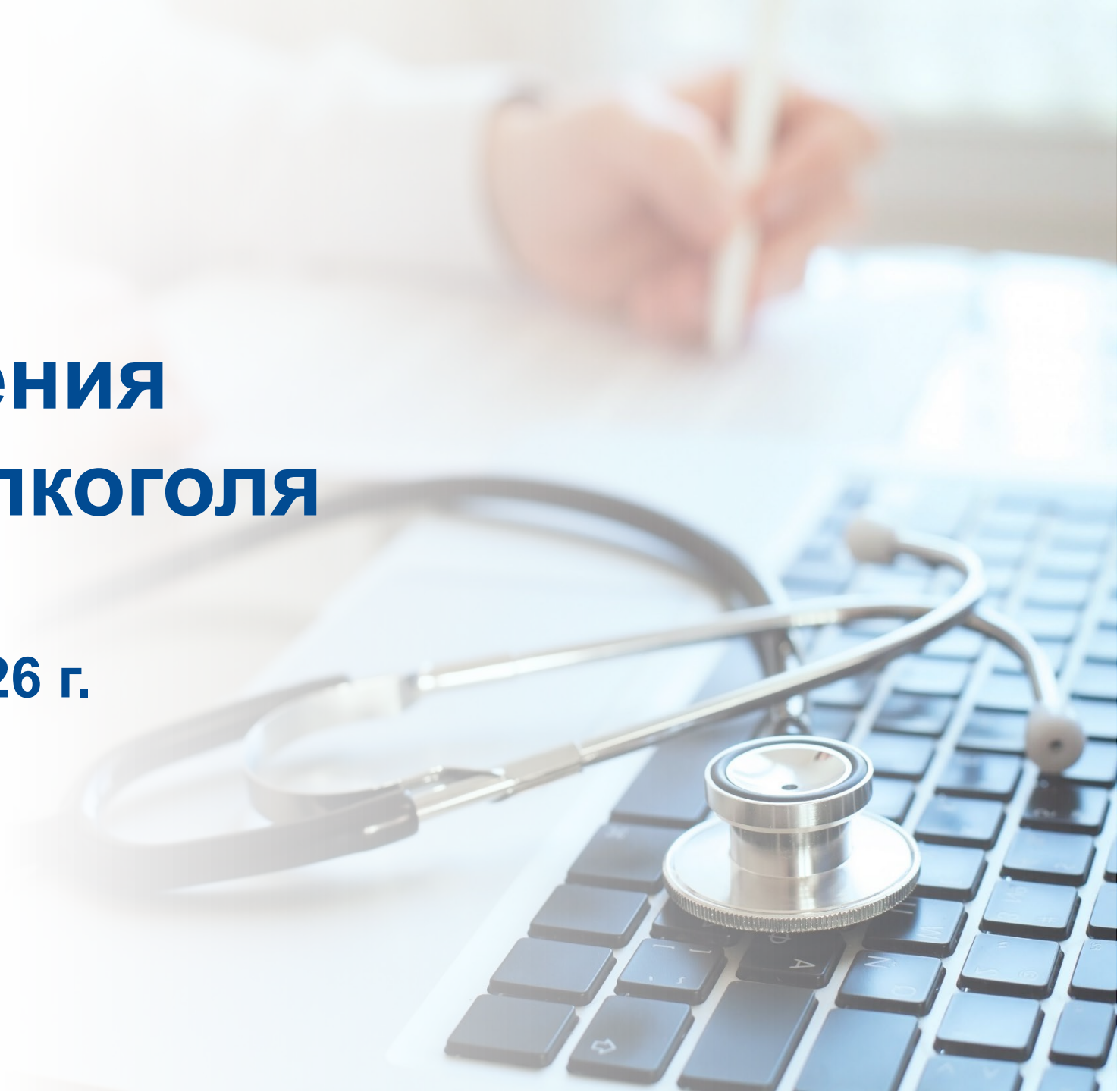


Неделя сокращения употребления алкоголя

с 07.09.2026 г. по 13.09.2026 г.



Современные тренды в употреблении спиртосодержащей продукции

- Общее снижение

в первой половине 2026 года показатель количества литра чистого спирта на душу населения составил до 7,7 литра (*рекордное снижение с 1990г.*)

- Рост осознанного потребления

в крупных городах и среди молодёжи усиливается тренд на **«качественное»** потребление (*изучают историю бренда, условия производства*)

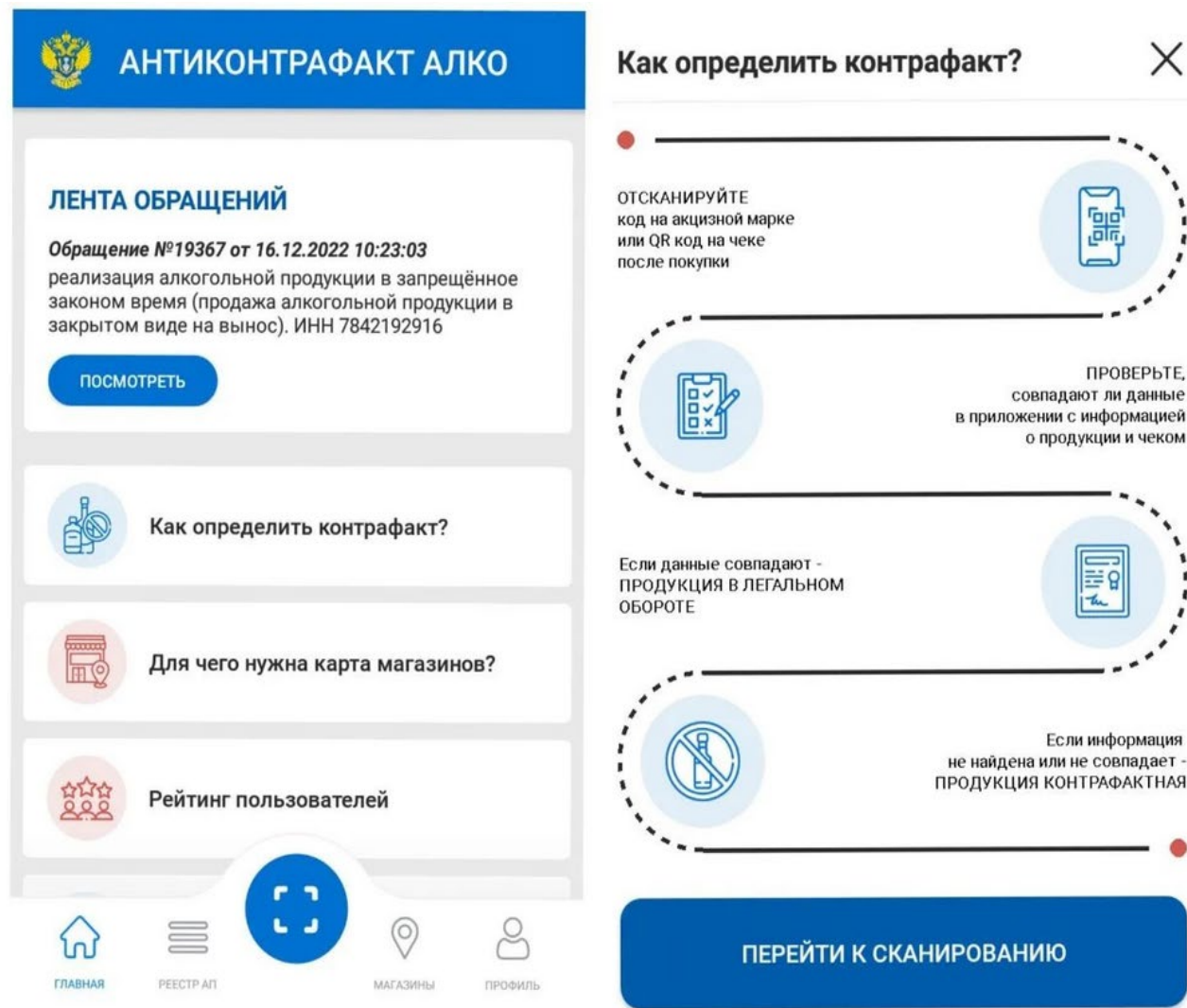
- Смена структуры потребления и предпочтений

наблюдается переход от крепких напитков (водка, коньяк) к более лёгким позициям: вину, слабоалкогольным коктейлям, крафтовым (*авторскими*) настойкам

- Локальные эффекты ограничений

в ряде регионов (Карелия, Чувашия, Якутия, Вологодская область) после введения **дополнительных ограничений** (например, на работу «наливаек» или по времени продажи) зафиксировали снижение потребления и числа впервые выявленных случаев зависимости

Мобильное приложение «Антиконтрафакт Алко»



**Для выявления контрафактной
либо фальсифицированной
алкогольной продукции до
момента ее потребления!**

МОЗГ

энцефалопатия, психоз,
атрофия, деменция,
алкогольная эпилепсия,
периферическая нейропатия

СЕРДЦЕ

аритмия, инфаркт,
миокардиодистрофия

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

хронический панкреатит,
острый панкреонекроз

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

бесплодие, выкидыши
у женщин и
снижение тестостерона,
феминизация внешности у
мужчин

Последствия хронического злоупотребления алкоголем



ПЕЧЕНЬ

токсический
гепатит, цирроз

СОСУДЫ и МЫШЦЫ

спазм, потеря
эластичности сосудов,
развитие атеросклероза,
дистрофия мышц

КРОВЬ

малокровие,
кровотечения,
повышение глюкозы
/гипогликемический эффект

ТЕРАТОГЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

дефекты и аномалии
развития всех органов
и систем, задержка
развития

Аллергия на алкоголь

реакция может возникать сразу или через 5-30 минут после употребления алкоголя!

ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ



лицо, шея, зона
декольте становятся
красными

КОЖНЫЕ РЕАКЦИИ



сыпь, зуд, крапивница,
отёк кожи

ОТЁКИ



отёк лица, губ,
языка или век

ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ



заложенность носа,
чихание, кашель,
затруднённое дыхание

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ СИМПТОМЫ



тошнота, рвота,
боли в животе,
диарея

ГОЛОВНЫЕ СИМПТОМЫ



головная боль,
головокружение,
слабость

ТЯЖЁЛЫЕ РЕАКЦИИ (РЕДКО)



резкое падение
давления, потеря
сознания, анафилаксия



ВАЖНО!

Симптомы могут варьироваться
по степени выраженности –
от лёгких до опасных для жизни.



При выраженной реакции
немедленно прекратите употребление
алкоголя и обратитесь за медицинской
помощью.



Единственный способ предотвратить
аллергическую реакцию – полный
отказ от алкоголя.

Признаки пограничного состояния



Развитие толерантности к алкоголю, нарастание дозы, вызывающей опьянение



Появление алкогольного абстинентного синдрома



Необходимость выпить для облегчения похмелья



Утрата самоконтроля: неспособность регулировать дозу и продолжительность потребления алкоголя



Неоднократные безуспешные попытки бросить пить



Постоянный поиск алкоголя



Невозможность нормально выполнять домашние и служебные обязанности



Потребление алкоголя, несмотря на неблагоприятные последствия



Снижение круга интересов



Совершение незаконных действий в нетрезвом виде, осложнение отношений с окружающими

Внимание!
Рискованное
употребление
алкоголя!

Синдром зависимости от алкоголя

- это комплекс симптомов, который говорит о том, что организм и психика уже не могут нормально функционировать без алкоголя

1 стадия

**Появляется
психическая
зависимость**

*(потеря контроля над
количеством выпитого,
рост толерантности,
агрессия в состоянии
опьянения)*

2 стадия

**Присоединяется
физическая
зависимость**

*(похмелье, запои, ярко
выраженная потеря
контроля,
изменения личности:
лживость, эгоцентризм)*

3 стадия

**Развиваются
необратимые
изменения:**

*(истощение организма,
снижение толерантности
к алкоголю, опьянение с
небольшой дозы, грубые
нарушения работы всех
органов: цирроз печени,
кардиомиопатия,
полинейропатия, полная
социальная и личностная
деградация)*

Отличие бытового пьянства от хронического алкоголизма

ПРИЗНАК	ПЬЯНИЦА	АЛКОГОЛИК
Периоды трезвости	не может провести ни дня без алкоголя, начинает чувствовать себя плохо	дает организму восстановиться, спокойно не пьет
Алкогольная интоксикация	отсутствует, организм привык к спиртному	присутствует, если «перебрал», начинает тошнить
Контроль над ситуацией	дорвавшись до рюмки, пьет неограниченно	контролирует себя, редко употребляет до потери сознания
Чувство на утро	ни о чем не жалеет, хочет выпить еще	стыдится, обещает себе «завязать»

Последствия употребления пива

Для психики:

- Скрытая зависимость ("без пива не расслабляюсь").
- Агрессия и депрессия (из-за скачков дофамина).
- Снижение интеллекта (нейротоксичное действие).

Для тела:

- Гормональные сбои (у мужчин – рост "пивного живота", у женщин – риск бесплодия).
- Поражение сердца ("бычье сердце" – растянутый орган из-за нагрузки).
- Ожирение (1 литр пива = 500+ ккал, сахар + дрожжи).



Особенности действия алкоголя на женский организм

1. Меньшее содержание воды в организме.

В женском организме воды примерно на 10–15% меньше, чем в мужском. Из-за этого при одинаковой дозе алкоголя концентрация этанола в крови у женщины оказывается выше, и опьянение наступает быстрее.

2. Сниженная активность ферментов.

У женщин ниже активность фермента алкогольдегидрогеназы, который расщепляет этанол. В результате большая часть алкоголя попадает в кровь в неизменённом виде, что усиливает и продлевает его токсическое действие.

3. Влияние гормонального фона.

Повышенный уровень эстрадиола (основного женского гормона) может усиливать импульсивность и, как следствие, повышать тягу к алкоголю.



Как уменьшить потребление алкоголя

- Не держите дома спиртное

- Больше время уделяйте семье

- Уделите время хобби

- Занимайтесь спортом

- Принимайте себя таким, какой вы есть

- Организуйте культурный досуг

- Увеличьте время прогулки

- Избегайте негативной теле и аудио информации

- Найдите работу по душе

- Решайте жизненные проблемы

Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы,
комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со
своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

