Неделя отказа от алкоголя

С 18 по 24 августа в России проходит неделя отказа от алкоголя

 Ежегодно в мире около 3 миллионов смертей связаны с чрезмерным употреблением алкоголя. Алкоголь — психоактивное вещество, вызывающее зависимость и негативно влияющее на здоровье. Этанол, основной компонент спиртных напитков, поражает желудок, мозг, сердце, желчный пузырь и печень. По данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем является причиной более 200 заболеваний и травм.

Распространенные мифы об алкоголе:

* Малые дозы алкоголя полезны для сосудов. Это заблуждение. Холестериновые бляшки находятся внутри стенок сосудов и не контактируют с кровью. Алкоголь не способен "очищать" сосуды от бляшек.
* Элитный алкоголь менее вреден. Независимо от стоимости, все виды алкогольных напитков вредны. Дистилляты (виски, коньяк, джин) содержат дополнительные токсичные вещества, усиливающие негативное воздействие на организм.
* Алкоголь совместим с антибиотиками. Употребление алкоголя с любыми лекарствами недопустимо, так как это может изменить их действие и привести к отравлению.

 Помните, что ваше здоровье и жизнь в ваших руках. Отказ от употребления алкоголя — первый шаг к здоровой и счастливой жизни без вредных привычек.

Напоминаем о важности ведения здорового образа жизни и призывает жителей отказаться от употребления алкоголя ради своего благополучия.