



Злоупотребляешь алкоголем?

А знаешь ли ты, что...

Злоупотребление алкоголем повышает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (рака), заболеваний печени и сахарного диабета.

Жизненно важные органы, которые наиболее подвержены действию алкоголя:

МОЗГ: повреждение головного мозга, психические расстройства, инсульт;

ЛЕГКИЕ: нарушение дыхания, остановка дыхания;

МЫШЦЫ И СУСТАВЫ: ослабление мышц;

КОСТИ: ослабление и ломкость костей;

СЕРДЦЕ И СОСУДЫ: аритмия, остановка сердца;

ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК: язва желудка и 12-перстной кишки, желудочные кровотечения и рак кишечника;

РЕПРОДУКТИВНЫЕ ОРГАНЫ: импотенция, бесплодие, врожденные пороки развития у плода (при употреблении алкоголя во время беременности);

ПЕЧЕНЬ: цирроз печени, печеночная недостаточность;

Что можно сделать?

- Избегайте употребления алкоголя, если можете.
- Беременные женщины не должны употреблять алкоголь вовсе.

Слишком много - это сколько?

Это употребление более 1-2 порций алкоголя в день.

**1 ПОРЦИЯ – ЭТО:
1 СТАКАН ПИВА или 30 мл. ВОДКИ или 100 мл. ВИНА**

Не можешь справиться сам?

Обратись к специалистам!

Телефон доверия 51-00-19 (АНОНИМНО)

По лечению алкогольной зависимости можно обратиться в Оршанский психоневрологический диспансер: психотерапевтическая помощь, амбулаторная наркологическая помощь (медикаментозное лечение), психологическая помощь пациентам и их родственникам.

Анонимная наркологическая помощь: метод «кодирования», метод ЭСТ-терапии. Телефон для справок (регистратура 51-27-03).

По другим вопросам сохранения здоровья Вы можете обратиться:

Куда _____

Телефон для справок _____

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!



Куришь?

А знаешь ли ты, что...

Курение является самой опасной привычкой, которая приводит курильщика и все его окружение к высокому риску развития сахарного диабета, рака, сердечно-сосудистых и легочных заболеваний.

Органы, которые наиболее подвержены повреждению — это:

МОЗГ: снижение памяти, инсульт;

РОТ И ЗУБЫ: зубы желтеют, запах изо рта, пародонтит и рак ротовой полости;

ГОРЛО: рак гортани и глотки;

ЛЕГКИЕ: рак легких, бронхит и эмфизема легких;

КОЖА: ранние и множественные морщины;

СЕРДЦЕ И СОСУДЫ: сужение кровеносных сосудов и увеличение нагрузки на сердце, тромбоз сосудов, инфаркт, инсульт, гангрена нижних конечностей;

ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК: рак желудка;

РЕПРОДУКТИВНЫЕ ОРГАНЫ: импотенция, бесплодие, рак;

ДРУГИЕ ОРГАНЫ: рак поджелудочной железы, рак почек, рак мочевого пузыря;

Что можно сделать?

Бросить курить! Перестать употреблять любую табачную продукцию и/или вдыхать дым от других курильщиков.

Дышите чистым, свежим воздухом.

Не можешь справиться сам?

Обратись к специалистам!

Телефон доверия 51-00-19 (АНОНИМНО)

Анонимную психотерапевтическую помощь от табачной зависимости методом ЭСТ-терапии можно получить в Оршанском психоневрологическом диспансере (врач-психотерапевт Савицкая Е.Г.).
Телефон для справок (регистрация 51-27-03).

По другим вопросам сохранения здоровья Вы можете обратиться:

Куда _____

Телефон для справок _____

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!