



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
(Минобразование Рязанской области)**

Начальникам МОУО

Директорам ОГБПОУ, ОГБОУ

ул. Каширина, 1, Рязань, 390000
тел.: (4912) 51-51-52
e-mail: minobr@ryazangov.ru
<https://minobr.ryazangov.ru>

На № _____ от _____

О реализации национального проекта
«Демография»

Уважаемые коллеги!

Министерство образования Рязанской области направляет материалы по профилактике заболеваний и принципам ведения здорового образа жизни, разработанные Министерством здравоохранения РФ.

Просим довести информацию до заинтересованных лиц и разместить инфографику на стендах, в социальных сетях и корпоративных информационных системах.

Приложение: инфографика на 51 л.

Заместитель министра

Л.В. Родина

АЛКОГОЛЬ ПОВЫШАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Риск смерти от разных болезней
пропорционально растёт с
уровнем выпитого спиртного



8 800 200 6 200
TASERONOV.RU

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ ПЕРИФЕРИЧЕСКУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Нарушение проявляется
характерной «походкой
алкоголиков», при которой
отмечается неуверенная
медленная поступь, пошатывание,
дрожание пальцев рук



АЛКОГОЛЬ ПОРАЖАЕТ СЕРДЦЕ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Вызывает аритмии, артериальную
гипертензию, нарушает обмен
веществ в клетках сердечной
мышцы, при этом часть клеток
погибает



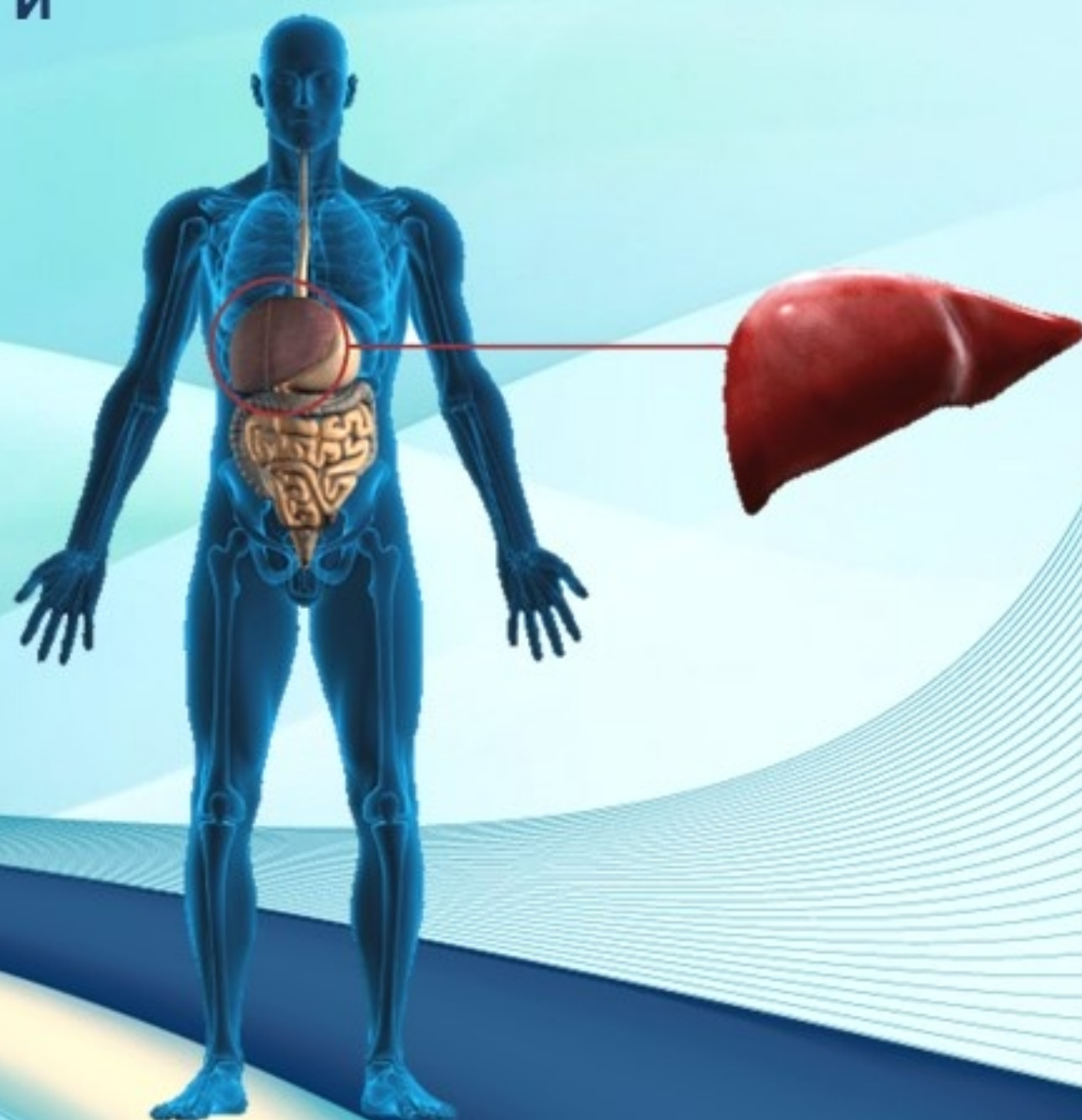
8 800 200 6 200
TASER@MCHS.RU

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ ПЕЧЕНЬ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

В результате постоянного
токсического воздействия алкоголя
возникает воспаление печени –
алкогольный гепатит, затем
происходит отмирание большого
количества печеночных клеток и
развивается цирроз печени





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

АЛКОГОЛЬ И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



ЧУТЬ – ЧУТЬ СЧИТАЕТСЯ



**Сохрани свою жизнь и жизнь других людей.
Не садись пьяный за руль!**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**23 декабря -
5 января**



**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ В
НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ**

Записывайте свои достижения!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Ведите дневник,
записывая, какие
позитивные изменения
приносит вам отказ
от алкоголя**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Измените свой досуг



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Займите себя
работой и делами,
приносящими
удовольствие



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Измените свой рацион питания!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Откажитесь от
соленой, сладкой,
острой и жирной пищи,
которая может
активизировать желание
употребить
алкоголь



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Откажитесь от алкоголя!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Следите за
состоянием
кожи, пейте
больше воды



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ ОТ АЛКОГОЛЯ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Признавайте
трудности и
находите решения**



**Признайте
себя
личностью**



**Расширяйте
свой
кругозор**



**Чаще
гуляйте**

**Принимайте
себя таким,
какой Вы есть**



**Уделяйте
время своим
хобби**

**Больше
времени
уделяйте семье**



**Не держите
дома
спиртное!**



**Избавляйтесь
от своей
тревожности**



**Занимайтесь
спортом и
физкультурой**

**Признайте, что у Вас
есть проблемы с
алкоголем**



КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ВЛЕЧЕНИЮ К СПИРТНОМУ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

ВРЕД АЛКОГОЛЯ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Употребление
алкоголя
способствует
развитию сердечно-
сосудистых
заболеваний

1

Употребление
алкоголя может
привести к
нарушению
правопорядка

2



Употребление
алкоголя вызывает
онкологические
заболевания
внутренних
органов

4

3

Вождение в
состоянии
алкогольного
опьянения повышает
риск дорожно-
транспортных
происшествий



Регулярное употребление алкоголя

Развивается
гепатит, а затем
цирроз



Развивается
панкреатит



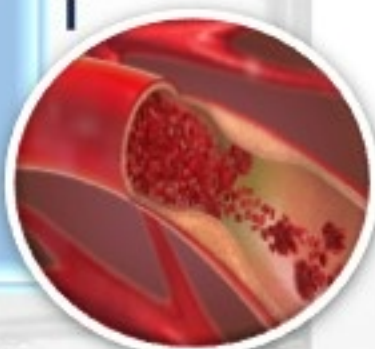
Развивается
алкогольная
кардиомиопатия



Развивается
рак кишечника



Угнетается
продукция
тромбоцитов



Развивается
язвенная
болезнь



Ослабевают
иммунная
система



Нарушается память,
наступает
психическая
деградация



может нанести серьёзный вред организму!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ОСТАНОВКА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ



ЗАДУМАЙСЯ! НЕ САДИСЬ ПЬЯНЫЙ ЗА РУЛЬ!



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Вред алкоголя



Ослабляет иммунную
систему



Заставляет организм
быстрее терять тепло



Негативно действует
на работу желудка



Нагружает сердце



Приводит к
развитию патологий у
плода



Повышает
утомляемость

ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ СО ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ?

ВИТАМИНЫ

ОМЕГА 3-6-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

ЭНЕРГИЮ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Симптомы отравления суррогатом:

- повышение артериального давления
- частичная потеря зрения, слепота
- спутанность, потеря сознания
- синюшность кожи
- судороги
- одышка





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Осторожно — суррогат!



Суррогат - алкоголь, не предназначенный для употребления внутрь. Употребление суррогатов наносит вред здоровью, может привести к летальному исходу. Всегда проверяйте этикетку, акцизную марку и не покупайте алкоголь «с рук»!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Безопасные альтернативы алкоголя:



- Безалкогольные коктейли
- Соки и фруктовые напитки
- Минеральная вода и квас
- Чай



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Преимущества новогодних праздников без алкоголя:

- Ясное сознание
- Контроль над ситуацией
- Отсутствие похмелья
- Больше впечатлений
- Здоровье и благополучие





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №4



Избегайте переедания, потребляйте больше овощей и фруктов.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №3



Запланируйте праздничную программу, а не застолье.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №2



Разнообразьте выбор безалкогольных напитков на столе.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как провести новогодние праздники без алкоголя?

Совет №1



Постарайтесь отдохнуть и хорошо выспаться.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №6



Не смешивайте лекарства и алкоголь.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №5



Не употребляйте кофеинсодержащие напитки и алкоголь одновременно.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №4



Не смешивайте разные виды алкоголя.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №3



Чередуйте алкогольные и безалкогольные напитки.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Совет №2



Не употребляйте алкоголь на пустой желудок.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Советы по ответственному употреблению алкоголя

Совет №1



Употребляйте алкоголь в умеренных количествах.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Скажи алкоголю «нет»!

Алкогольное опьянение может стать причиной:

- Травм
- Насилия
- Бесконтрольных половых связей
- Незапланированной беременности, выкидыша





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия злоупотребления алкоголем:

- сердечно-сосудистые заболевания
- нарушения психики
- снижение памяти
- цирроз печени
- онкология
- бесплодие





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое стандартная доза алкоголя?

1 доза алкоголя соответствует:

- 200 - 250 мл светлого пива
- 100 мл сухого вина
- 30 мл водки





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Сколько можно выпить?



**Абсолютно безопасной дозы алкоголя не существует!
Чтобы снизить риск для здоровья, в день мужчины
могут употребить 3-4 стандартной дозы алкоголя, а
женщины — 2 дозы.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

23 декабря — 5 января

Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники



Вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний
может достигать 75%, поэтому важно разумно
подходить к употреблению спиртных напитков.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 5. Избегайте ситуаций, связанных с алкоголем

Если вы знаете, что вас могут пригласить на вечеринку или в бар, лучше отказаться от приглашения. Не испытывайте себя дополнительными соблазнами.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 4. Формируйте здоровые привычки

Развивайте здоровые привычки, которые помогут вам справиться с тягой к алкоголю. Это может быть правильное питание, регулярные физические упражнения, достаточный сон и отдых.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 3. Ищите альтернативы

Если вы привыкли проводить время с друзьями или коллегами за бокалом вина, попробуйте найти другие способы общения. Например, можно организовать совместные прогулки, походы в кино или театр.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 2. Общение с единомышленниками

Важно помнить, что отказ от алкоголя — это сложный процесс, который требует времени и усилий. Общение с единомышленниками может стать важной частью этого процесса, но не забывайте, что поддержка близких и специалистов также может быть очень полезной.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Шаг 1. Признание проблемы

Первый и самый важный шаг — это признание того, что употребление алкоголя стало проблемой и мешает вашей жизни. Будьте честны с собой и осознайте, что алкоголь влияет на ваше физическое и психическое здоровье, отношения с близкими, работу и другие сферы жизни.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5

ШАГОВ К ПРОЩАНИЮ С АЛКОГОЛЕМ





Симптомы отравления алкоголем



Головокружение



Рвота



Припадки



Слабое дыхание



**Синюшность
кожи**

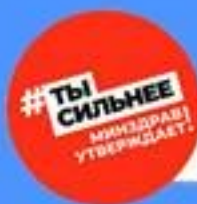


**Низкая
температура тела**



Потеря сознания

Если у Вас есть эти симптомы, обратитесь к врачу!

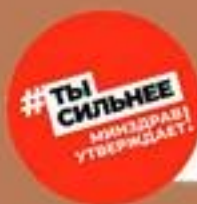


Через 3 месяца прибавится **энергии.**





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Через месяц
кожа и волосы
станут выглядеть
лучше.





Через 3 недели восстановится кровенное давление.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Через 2 недели начнет уходить лишний вес.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Через неделю улучшится сон.





**Откажитесь от
алкоголя сегодня,
чтобы быть здоровее
завтра!**

