

# О вреде алкоголя



В рамках корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников в учреждении состоялась лекция о вреде алкоголя, которую подготовила и провела врач психиатр Заславская Н.А.

Регулярное потребление спиртных напитков существенно сокращает продолжительность жизни. Даже прием небольших доз может негативно сказываться на общем состоянии.

Этиловый спирт в любом напитке – абсолютный яд для человеческого организма. Он растворяется в воде, в жирах, способен проникнуть в любую клетку организма. Для него нет барьеров в нашем теле.

В краткосрочной перспективе у человека страдает центральная нервная система. На фоне интоксикации (похмелья) падает умственная и физическая работоспособность. Со временем развиваются необратимые поражения печени (цирроз, жировой гепатоз), ишемическая болезнь сердца, снижение иммунитета и даже онкологические заболевания. Негативные изменения со стороны нервной системы неуклонно прогрессируют, что ведет к ухудшению психических функций, снижению когнитивных способностей и памяти, а также ослаблению рефлексов.

После завершения лекции в содержательной дискуссии участники мероприятия сошлись во мнении, что трезвость - это норма жизни. Физическая культура, спорт, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя.