

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система» города Смоленска
Центральная библиотека г. Смоленска
им. Н.С. Клестова-Ангарского
информационно-библиографический отдел

12+

Береги себя!

(о вреде алкоголя)



Памятка

Смоленск
2021

Составитель:
Рафеенкова Е. Н.

Береги себя! (о вреде алкоголя): памятка /
Центр. б-ка гор. Смоленска им. Н.С. Клестова-
Ангарского; сост. Е. Н. Рафеенкова. – Смоленск,
2021. – 4с.

*«Алкоголь гораздо больше горя
причиняет, чем радости
всему человечеству,
хотя его и употребляют
для радости».
(И. П. Павлов)*

Несчастные случаи с алкоголиками встречаются в 35 раз чаще, чем с непьющими людьми. Пьянство в условиях современного общества — это разновидность неумышленного самоубийства. Пьяный человек ставит себя за границу допустимого риска. Пьяницы — не только жертвы, но и «орудия» травм, т. к. часто дело зависит не от столкновения с техникой, а от пьяной агрессивности. Эту пьяную агрессивность общество должно обуздать.


✓ Число несчастных случаев на производстве и на дорогах увеличивается после выходных дней, так как в выходные дни многие выпивают и выходят на работу на следующий день с больной головой.

✓ У потребляющих алкоголь в дни после зарплаты и аванса выработка продукции меньше обычной на 26—30%. И вообще трудовые потери у пьющих на одну треть больше, чем у непьющих.

✓ По мнению академика С. Г. Струмилина, полное отрезвление трудового процесса даст нашей экономике 10% роста производительности труда.

Если в стране сократить среднедушевое потребление товарного алкоголя на 1 литр (в 100-градусном исчислении), то это даст в течение года около 1% национального дохода.

По материалам ВОЗ, в государственных больницах мира 10—20% коечного фонда занято больными с заболеваниями прямо или косвенно связанными с алкоголем. Одна треть рабочего времени врача-психиатра уходит на пациентов, болезнь которых зависит от хмельного. Для серьезного лечения только



одного, например, больного алкогольным циррозом печени требуется около 70 дней госпитализации. Курс лечения одного хронического алкоголика в ФРГ обходился в среднем в 10 тысяч западногерманских марок. Лечение пациента в наркологическом диспансере составляет в среднем три месяца.

По материалам ВОЗ, длительность жизни алкоголиков на 15 лет короче, нежели средняя длительность жизни в популяции. Специалисты установили, что средний возраст алкоголиков снизился с 55 до 35 лет. То есть люди приобщаются к спиртному в более молодом возрасте. На развитие же алкогольной наркомании требуется в среднем 10 лет. Многие алкоголики умирают внезапно в возрасте от 30 до 50 лет. Средний уровень смертности среди пьющих почти в два раза выше, чем среди непьющих.

Алкоголь ослабляет все виды работы организма. Так, после приема 75 г водки через 20 минут мышечная сила снижается на 16—17%. Снайпер до приема алкоголя выбил 96 очков из 100 возможных, а после спиртного — только 26 очков. За рубежом взводу солдат перед стрельбой дали выпить по две рюмки коньяка. В итоге число промахов увеличилось в 4 раза. После рюмки вина или кружки пива у машинисток и наборщиц скорость печатания падает на 15—20%, а количество ошибок увеличивается на 30%.

Алкоголь — «обманчивое средство для поднятия продуктивной деятельности организма, но вполне надёжное, когда требуется убавить ума» (А. Данилевский).

Судьба алкоголя в организме

Уже через полторы минуты после приема алкоголя он появляется в крови, а через 1—2 часа он проникает во все ткани и органы. Полное всасывание алкоголя происходит в течение двух часов. В отличие от пищи, алкоголь поступает в кровь, клетки, ткани и органы в



неизменном виде.

Примерно 10% алкоголя выделяется из организма тоже в неизменном виде, 90% алкоголя окисляется ферментами воды и углекислоты. За один час окисляется от 6 до 10 граммов абсолютного алкоголя, т. е. 96-градусного этилового спирта. Следовательно, после приема, например, 50 миллилитров водки (40-градусного этилового спирта) алкоголь исчезает из крови здорового человека через 4—5 часов. Специалисты ГДР говорят, что после 20 г водки или 300 г пива нельзя управлять транспортными средствами в течение одного часа, а после 200 г водки—10 часов. А лучше, конечно же, вовсе не пить. По принципу: чтобы утром не болела голова, не нужно вечером накануне пить!

При остром отравлении смерть взрослого человека наступает при 7—8 г алкоголя на один килограмм веса. То есть человек весом, например, 64 кг погибает от 500 г абсолютного алкоголя, это немного больше 1 литра водки. Концентрация этанола в крови при этом равна 0,5—1 проценту.

Для детей смертельная доза алкоголя в 4—5 раз меньше, нежели для взрослых. Так, ребенок весом 15 кг может погибнуть от 100 г водки, а подросток весом 40—45 кг погибает от 200 г водки.

Важно отметить, что в организме здоровых людей и животных всегда содержится алкоголь, но в ничтожно малых количествах. В крови человека концентрация естественного алкоголя равна 0,018—0,03%.

Никому не удавалось решить проблему с помощью алкоголя. В одурманенном состоянии ты можешь на время «отключиться» от своей проблемы, забыть о ней, но она останется нерешенной.

Приобщение к алкоголю порождает целый ряд новых проблем: скандалы в семье, проблемы с учебой, финансовые трудности (долги, постоянный поиск денег,

кражи), раздоры с друзьями, конфликты с законом и т.д.

И все это служит оправданием для дальнейшего употребления алкоголя: «У меня много проблем, я не могу с ними справиться, поэтому я ищу выход в одурманивании...».

Тебе это нужно?

Нужно вовремя сказать себе – НЕТ! Береги себя!

АЛКОГОЛЬ - ЭТО ОПАСНО!

