

Правда и мифы: что важно знать об алкоголе



Алкоголь — это яд для организма. Регулярное употребление алкоголя ведёт к серьёзным заболеваниям. С употреблением алкоголя связано множество устойчивых мифов. Они создают ложное чувство безопасности и мешают вовремя увидеть риски. В памятке собраны самые частые заблуждения и соответствующие им научно обоснованные факты.

МИФЫ:

Небольшие дозы алкоголя безвредны или даже полезны.



Смешивание напитков сильнее вредит, чем один вид алкоголя.



Алкоголь снимает стресс и улучшает сон.



Если нет похмелья — нет и вреда для здоровья.



С помощью алкоголя можно согреться.



ПРАВДА:

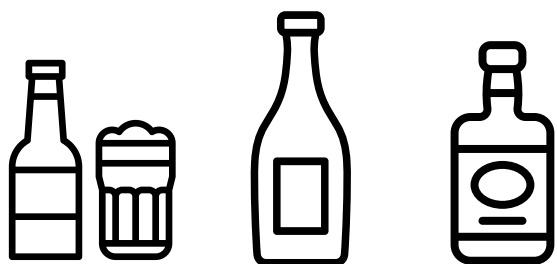
Безопасной дозы алкоголя не существует. Риски для здоровья появляются с первой порции.

Для организма важна общая доза поступившего этанола, а не вид напитков.

Алкоголь нарушает баланс нейромедиаторов. Сон становится поверхностным и не восстанавливает силы.

Алкоголь способен наносить вред без симптомов. Патологические изменения внутренних органов формируются постепенно.

Алкоголь создаёт ложное ощущение тепла за счет расширения сосудов. Вероятность переохлаждения под воздействием алкоголя значительно выше.



Не позволяйте заблуждениям влиять на ваше здоровье: полный отказ от алкоголя — это реальная забота о себе и своём будущем!