

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Люди часто ищут оправдание тому, что употребляют алкоголь. При этом они уверяют окружающих и себя, что избежать негативных последствий алкоголя можно, если пить «по правилам».

Однако такие разговоры являются всего лишь мифом. Правда же – совсем другая.

Можно забыть о своих проблемах лишь на сегодняшний вечер. Но завтра они снова напомнят о себе. Попытки продолжать и дальше «забывать» их с помощью алкоголя приведут лишь к усугублению прежних и появлению новых проблем.

330мл пива (одна банка), 150 мл вина (один бокал), 40 мл (одна рюмка) содержат одинаковое количество чистого алкоголя.

Нет такого понятия – «мера». Алкоголь воздействует на каждого человека индивидуально. Его влияние зависит от роста и веса человека.

Печень человека может вывести из организма человека только 10 мл алкоголя за час. Выпивая дополнительное количество алкогольного напитка, он только увеличивает нагрузку на и так уже «перегруженную» печень.

В мышцах человека есть красные и белые волокна. От красных - зависит его физическая выносливость, белые – влияют на его физическую активность. Алкоголь разрушает как красные, так и белые волокна, не позволяя сохранять хорошую физическую форму.

Распоряжайтесь своей жизнью сами! Не позволяйте алкоголю распоряжаться ею.