

# В рамках региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»

## Алкоголь.

Употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

## Хронические заболевания:

- Инсульт
- Сердечная недостаточность
- Инфаркт миокарда
- Артериальная гипертензия
- Аритмия
- Цирроз печени
- Панкреатит
- Нарушение эрекции
- Бесплодие
- Расстройство личности

## Рак:

- Ротовой полости
- Глотки
- Пищевода
- Ободочной и прямой кишки
- Печени
- Молочных желез

«Алкогольный синдром плода» - расстройства у детей, чьи матери употребляли алкоголь во время беременности:

- Врожденные уродства
- Задержка в физическом развитии
- Психические отклонения
- Пожизненная инвалидность

Более подробно читайте на сайте [сmp.medkhv.ru](http://сmp.medkhv.ru)

## Важно знать!

Вред, вызываемый спиртным, практически не связан с видом напитка. Все зависит от количества.

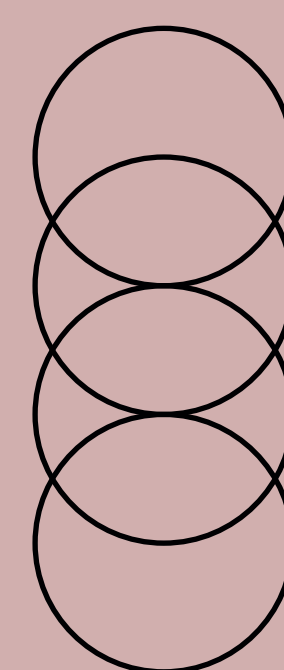
### НИЗКИЙ уровень риска употребления алкогольных напитков:

- 2 порции /день для женщин;
- 3 порции /день для мужчин;
- 0 порций /день два дня в неделю и в случае беременности, грудного вскармливания, управления автомобилем или машинами и механизмами и т.д.

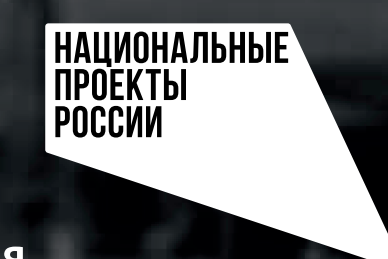
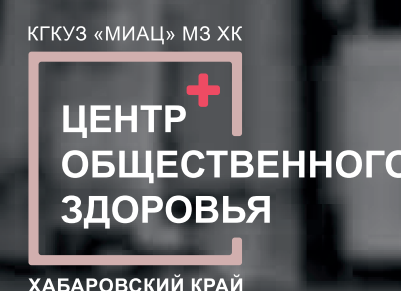
**Одна стандартная порция** (доза, единица) алкоголя содержит 10 г (или 12 мл) чистого этанола и соответствует примерно:

- 30 мл водки, коньяка, виски, бренди или рома (40% об.);
- 75 мл крепленого сладкого вина, портвейна или вермута (17-20% об.);
- 100 мл красного или белого сухого вина, в том числе и шампанского (11-13% об.);
- 250 мл пива (5% об.).

Ответьте на опросник!  
Рассчитайте свой риск!



# АЛКОГОЛЬ



Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.