

11 сентября в России отмечают день трезвости [#нацпроект](#)

«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» информирует о проведении Всероссийского дня трезвости. Отмечают этот день 11 сентября в соответствии с планом информационной кампании направленной на раннее выявление факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний и повышение приверженности к здоровому образу жизни. Кампания реализуется в рамках национального проекта «Демография».

- Значение праздника – напомнить о вреде алкоголя, о заболеваниях, к которым может привести чрезмерное употребление алкогольных напитков, а также популяризация здорового образа жизни, - говорят врачи.

11  
СЕНТЯБРЯ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ  
ТРЕЗВОСТИ!



ОТ ПИВА ИЛИ ХОРОШЕГО  
ВИНА АЛКОГОЛИЗМ  
НЕ РАЗВИВАЕТСЯ

НЕПРАВДА!



Зависимость формируется именно от  
алкоголя (т.е. этилового спирта)

11  
СЕНТЯБРЯ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ  
ТРЕЗВОСТИ!



АЛКОГОЛЬ СПАСАЕТ  
НА МОРОЗЕ



НА САМОМ ДЕЛЕ

Алкоголь не помогает согреться, он расширяет сосуды и приходит обманчивое ощущение тепла. Повышается теплоотдача и температура тела понижается. Поэтому замерзающему человеку алкоголь не поможет, а наоборот - ускорит замерзание.

11  
СЕНТЯБРЯ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ  
ТРЕЗВОСТИ!



ЕСЛИ ХОРОШО  
ЗАКУСЫВАТЬ,  
АЛКОГОЛЬ  
НЕ НАВРЕДИТ



НА САМОМ ДЕЛЕ

С закуской вы, разве что, опьянеете гораздо позже. Но в этом кроется опасность: еще не опьянев, вы можете успеть выпить спиртного больше, чем ваш организм может усвоить. А жирная и калорийная закуска вместе с алкоголем наносят двойной удар по печени.

11  
СЕНТЯБРЯ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ  
ТРЕЗВОСТИ!



МАЛЫЕ ДОЗЫ  
АЛКОГОЛЯ  
БЕЗВРЕДНЫ



НЕПРАВДА!

Для алкоголя не существует безвредных доз (как и для любого другого наркотика).

11  
СЕНТЯБРЯ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ  
ТРЕЗВОСТИ!



АЛКОГОЛЬ  
ПОМОГАЕТ СНЯТЬ  
НАПРЯЖЕНИЕ



НА САМОМ ДЕЛЕ

Алкоголь приводит к грубым изменениям в нервной и эндокринной системах организма. В результате — он не уменьшает, а как бы удваивает патологическое состояние, наносимое стрессом, и может сделать его необратимым.