

НАШ ВЫБОР

В ПОЛЬЗУ ТРЕЗВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ!

A smiling couple is shown in a lush green field. The man is leaning forward, and the woman is leaning over his shoulder. In the foreground, there is a collage of various alcohol bottles (beer, wine, spirits) on a red background. The word 'АЛКОГОЛЬ' (Alcohol) is repeated multiple times in white text on the red background.

**ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНИ
БЕЗ АЛКОГОЛЯ:**

- сохранение здоровья;
- увеличение продолжительности жизни;
- экономия средств;
- активная жизненная позиция; успешная и счастливая жизнь.

ПОМНИТЕ,

алкоголь может не только серьезно разрушить ваше здоровье, психику, отношения с друзьями, но и сделать невозможными ваши мечты о будущей жизни, благополучии, личном счастье.

В рамках Недели профилактики злоупотребления алкоголем, проводимой Минздравом России, напоминаем о смертельной опасности спиртных напитков.

Согласно официальным данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Минздрава РФ, употребление алкоголя является одним из главных факторов преждевременной смертности и инвалидности, при этом безопасной дозы не существует.

Употребление алкоголя является причиной более 200 заболеваний и состояний, включая травмы и психические расстройства.

Алкоголь является канцерогеном, поэтому употребление алкоголя повышает риск развития онкологических заболеваний, в том числе рака печени, молочной железы, пищевода, ротовой полости и толстой кишки.

Специалисты предупреждают, что злоупотребление алкоголем напрямую связано с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, панкреатита и поражений нервной системы.

Также алкоголь является причиной высокой смертности от внешних причин.

Употребление алкоголя ухудшает качество жизни, ухудшает самочувствие, снижает внимание и работоспособность, затрудняет обучение и выполнение повседневных задач.

Полезные советы экспертов и информация о последствиях алкоголя доступны на портале Минздрава России takzdorovo.ru.

Безопасных доз алкоголя не существует: его употребление всегда связано с риском. Отказ от алкоголя — это вклад в продолжительную и активную жизнь.

**ТВОЙ ВЫБОР СЕГОДНЯ
ТВОЯ СИЛА ЗАВТРА**

**НЕ ЖДИТЕ, ПОКА ПРОБЛЕМА СТАНЕТ
ПОСТОЯННОЙ — ПРОФИЛАКТИКА
ВСЕГДА ПРОЩЕ ЛЕЧЕНИЯ.**