



- Шкідливе вживання алкоголю є причиною більш ніж 200 захворювань і травматичних станів.
- Смертність, причиною якої є вживання алкоголю, за різними оцінками сягає понад 5% від загальної смертності.
- Останніми роками спостерігається ріст кількості смертей від алкогольної

кардіоміопатії серед молодого населення 20-30 років. Від серцевої недостатності помирає 15% хворих на алкоголізм. Раптова коронарна смерть від алкоголю є причиною 10% смертей серед залежних.

- Серед осіб віком 20–39 років приблизно 13,5% загальної кількості смертей припадають на алкоголь.
- Вживання алкоголю є ключовими факторами ризику основних неінфекційних захворювань – передусім серцево-судинних.
- Дія алкоголю на організм людини має гострі та хронічні наслідки, які переважно залежать від дози і можуть бути зворотними при припиненні або зменшенні його споживання. При тривалому вживанні великих доз алкоголю підвищується ризик захворюваності, насамперед на ішемічну хворобу серця, артеріальну гіпертензію, порушення ритму серця, інсульту, ураження артерій тощо.
- Клітини серцевого м'язу високо чутливі до токсичної дії алкоголю і мають низьку швидкість відновлення.
- У залежних від алкоголю людей патологія серця, що виникла через надмірне вживання, виявляється у 50% випадків.
- Найбільшу шкоду приносить «надмірне споживання» – а саме епізодичне споживання алкоголю у великих кількостях за один прийом.

Пам'ятайте, що безпечної дози алкоголю не існує!

Щоб зберегти здоров'я, необхідно переглянути традиції наших святкових застіль, орієнтуючись на активне рухове дозвілля, подорожі, цікаві ігри та квести.

Вирватись з алкогольних лабет досить важко. Значно простіше в них не потрапити і це залежить від кожного з нас, нашої волі, наших переконань, нашого світогляду.

Дбаємо про здоров'я разом!