**Что нужно знать о вреде алкоголя?**



По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), безопасной дозы алкоголя не существует. Спиртное – фактор риска развития многих опасных заболеваний.  
  
❗ Алкоголь ухудшает, а не улучшает настроение. В краткосрочной перспективе этиловый спирт может повысить настроение, но через некоторое время оно сменится депрессией.

❗ Алкоголь влияет на внешность. Потребление спиртного связано с обезвоживанием организма. Кожа теряет эластичность, становится сухой и покрывается морщинами, могут появиться отечность и краснота. Одутловатое лицо с красным носом, щеками и заплывшими глазами – классический портрет любителя спиртного.

❗ Алкоголь влияет на аппетит и пищеварение. Потребление спиртного влияет на активность пищеварительных ферментов и функцию поджелудочной железы.

❗ Алкоголь – причина воспалений в организме. В первую очередь этанол провоцирует развитие воспалительных процессов в печени, способствует хроническому воспалению органа.

❗ Алкоголь влияет на сердце и сосуды. Спиртное приводит к повышению артериального давления и развитию сердечной недостаточности.

❗ Алкоголь влияет на репродуктивную функцию. Мужчины, регулярно употребляющие алкоголь, гораздо чаще страдают от эректильной дисфункции и сниженного либидо. Злоупотребляющие женщины подвержены большему риску бесплодия.

❗ Спиртное негативно влияет на все системы органов и, в конечном итоге, ведет к уменьшению продолжительности жизни.

Злоупотребление алкоголем в праздничные дни

не улучшит состояния Вашего здоровья.

Разумное отношение к спиртному является гарантией того,

что праздники пройдут не только весело,

но и без каких-либо последствий