

## ОБРАТИТЕСЬ К НАРКОЛОГУ, ЕСЛИ...

- Ваше окружение выражает обеспокоенность Вашим отношением к алкоголю.
- Постоянно думаете об алкоголе, находите искусственные поводы, которые «надо отметить».
- Не можете вспомнить события предшествующего вечера, когда Вы употребляли алкогольные напитки.
- Не можете остановиться от приема алкоголя после начала его употребления.
- Часто боретесь с чувством вины или угрызения совести после употребления спиртных напитков.
- Принимаете алкоголь утром для нормализации самочувствия после употребления большого количества алкогольных напитков накануне.
- Легко соглашаетесь на низкокачественный дешевый алкоголь, на который раньше смотрели с отвращением, при нехватке денег.
- Алкоголь полностью управляет Вашим эмоциональным состоянием, не радуют типичные «женские радости», которые раньше вызывали восторг. Зато предстоящая вечеринка и другие мероприятия с алкоголем заметно поднимают Ваше настроение.
- У Вас были травмы в состоянии алкогольного опьянения.
- Количество покупаемого спиртного постепенно увеличивается.



**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ!

## ВСЕ ВОЗМОЖНО ПРИ ЖЕЛАНИИ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ!



Узнайте больше о влиянии алкоголя  
на организм человека  
[takzdorovo.ru/privychki/alkogol](http://takzdorovo.ru/privychki/alkogol)

## Нужна помощь? ОБРАЩАЙТЕСЬ!

ОГБУЗ «Томский областной  
наркологический диспансер»

г. Томск, ул. Лебедева, 4,  
т.: (3822) 44-34-63, 46-87-02

или врач-нарколог районной больницы

Проект МЗ РФ «Независимость»

[takzdorovo.ru/nezavisimost](http://takzdorovo.ru/nezavisimost)

Горячая линия по любым вопросам,  
связанным с употреблением алкоголя

**8-800-200-0-200**

(звонок для жителей России бесплатный)

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Красноармейская, 68, т.: (3822) 46-85-00  
[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

## БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Присоединяйтесь к группам  
«Будь здоров, Томск!»



# ЖИВИ ТРЕЗВО!



## ЧЕМ ОПАСЕН ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ?



Узнайте о влиянии алкоголя  
на женское здоровье

Издано в рамках государственной программы «Обеспечение безопасности населения Томской области» подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»

Почти каждый человек уверен в том, что алкоголизм его никогда не коснется. Но если человек начинает употреблять спиртные напитки (в том числе слабоалкогольные и пиво), то у него начинается формироваться алкогольная зависимость.

В России, по данным ряда исследователей, среди женщин, употребляющих спиртные напитки, около 26% употребляют их систематически.

Из них: 43% живут запойными периодами, 4% пьют нерегулярно, 27% чередуют периоды воздержания и ежедневного употребления.

Со слов Е.А.Брюна – директора Московского НПЦ наркологии: «...из года в год число женщин, страдающих алкоголизмом и злоупотребляющих алкоголем, растет....если лет 20–30 назад соотношение наших пациентов-женщин и пациентов-мужчин составляло 1 к 10 или 2 к 10, то сейчас это где-то 5 к 10».

## АЛКОГОЛИЗМ ЖЕНСКИЙ СТРАШНЕЕ МУЖСКОГО

У женщин, по сравнению с мужчинами, более низкое содержание фермента, перерабатывающего алкоголь. Поэтому под воздействием алкоголя у женщин:

- опьянение наступает раньше и от более мелких доз;
- зависимость от спиртного развивается в 2,5 раза быстрее, чем у мужчин;
- организм разрушается гораздо быстрее, нежели мужской.

*Немецкий врач Э. Крепелин в начале XX века писал: «Последствия алкоголизма не столь страшны, пока половина человечества – женщины – почти не причастны к алкоголю. Но когда женский алкоголизм получит распространение, то нашим потомкам будет грозить полная гибель».*

## ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО АЛКОГОЛИЗМА:

- средний возраст женщин, страдающих алкоголизмом, колеблется от 35 до 50 лет;
- значительно более быстрое привыкание к алкоголю\* (у женщин среднее время физиологического привыкания к спиртному происходит всего за 2-3 месяца, у мужчин – через полгода-год систематического употребления);
- особая тяжесть и злокачественность течения (быстрее наступает необратимая деструкция личности).



### ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ ДИАГНОСТИРУЕТСЯ ОЧЕНЬ ПОЗДНО

Женщина часто отрицает наличие у неё проблем с выпивкой, боясь позорного клейма алкоголички, порицания общества.

Как правило, она умело скрывает свое пристрастие к алкоголю. Пьет в одиночку, при этом долгое время пытается сохранить свой социальный статус.

К сожалению, за медицинской помощью женщина обращается крайне редко и поздно, когда болезнь овладевает ею полностью и диагноз «алкоголизм» написан у неё на лице.

\*Под алкоголем в данном тексте понимается этиловый спирт (этанол) – действующий компонент алкогольных напитков. **Обратите внимание!** Пиво, джин-тоник, вино, различные коктейли являются алкогольными напитками.

## ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

**Регулярное потребление алкоголя постепенно стирает в ней то, что делает её женщиной:**

- красоту - появляются темные круги под глазами, кожа приобретает землистый цвет или желтеет (если нарушена работа печени), на лице выступают сосудистая сеточка и нездоровая краснота;
- женственность - женщина приобретает мужеподобные черты (низкий и хриплый голос, угловатые, резкие движения, пивной живот);
- материнство - злоупотребление алкоголем нередко приводит к бесплодию.

**Страдает физическое здоровье женщины.**

В первую очередь у женщин реагирует центральная нервная система, страдает печень (возникают гепатиты), развивается алкогольный кардиосклероз.

**Разрушается психическое здоровье.**

У женщин в отличие от мужчин быстрее наступают деструктивные изменения личности: истеричность, повышенная возбудимость, агрессивность, снижение критичности к своему поведению, снижение памяти и интеллекта. Чаще наблюдаются психические расстройства в виде депрессий, суицидальных попыток, психотических состояний с галлюцинациями, бредовыми расстройствами.

## АЛКОГОЛЬ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Алкоголь оказывает губительное воздействие на плод, особенно в первые три месяца, когда идет закладка всех органов. Существует термин – «алкогольный синдром плода»: сочетание врожденных психических и физических пороков развития, которые остаются на всю жизнь. Опасен алкоголь и для кормящих матерей. У пьющей мамы малыш может отставать в росте, в весе, становится раздражительным. Есть риск, что такие дети могут стать алкоголиками.