

с 7 по 13 сентября 2026 года – Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)



ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ИЗ-ЗА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ:



Развитие хронических болезней – нарушение работы почек, заболевания желудка, необратимые изменения печени.



Увеличение риска развития хронических заболеваний.



Удар по сердечно-сосудистой системе



ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



ДЛЯ СЕМЬИ:



Конфликты в семье



Плохая наследственность



Непристойное поведение



Дыра в бюджете



ДЛЯ КАРЬЕРЫ:



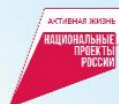
Снижение производительности труда



Прогоулы



Потеря работоспособности



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ПРИЗНАКИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:



**Невозможность
остановиться.**



**Требуется все большее
количество спиртного.**



**Абстинентный синдром
(тошнота, тремор, потливость)
при прекращении употребления.**



Поиск любого повода выпить.



Отрицание проблемы.



Появление «зачачек».



Выпивка в одиночку.



**Потеря интереса к ранее
важным вещам.**



ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ.

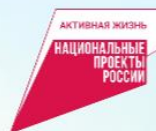


Перед тем, как решить
открыть бутылку,
подумайте о себе
и о тех, кто рядом
с вами.



С заботой о вашем здоровье,
ОГБУЗ "ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ИМЕНИ УГЛОВА Ф.Г"





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

КАК АЛКОГОЛЬ СПОСОБЕН НАВРЕДИТЬ ТВОЕЙ ЖИЗНИ:



РАЗРУШАЕТ МОЗГ,
ПЕЧЕНЬ, СЕРДЦЕ
И ПСИХИКУ.



ПОВЫШАЕТ РИСК
РАЗВИТИЯ БОЛЕЕ ЧЕМ
200 ЗАБОЛЕВАНИЙ.



УХУДШАЕТ
ОТНОШЕНИЯ И
СОЦИАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Оцените свой риск развития СД 2 типа

1 Возраст

< 45 лет	0
45 – 54 года	2
55 – 64 года	3
> 65 лет	4

2 Индекс массы тела

Вес кг, (рост м)² = ... кг/м²

< 25 кг/м	0
25 – 30 кг/м	1
> 30 кг/м	3

3 Окружность талии

Мужчины	< 94 см		94–102 см	3	> 102 см	4
Женщины	< 80 см		80–88 см	3	> 88 см	4

4 Как часто вы едите овощи, фрукты или ягоды?

Каждый день	Да	0
Не каждый	Нет	2

5 Занимаетесь ли вы физическими упражнениями регулярно?

Делаете ли вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели?	Да	0
	Нет	2

6 Принимали ли вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?

	Да	2
	Нет	0

7 Обнаруживали ли у вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы? (во время диспансеризации, профилактического осмотра, во время болезни или беременности)

	Да	5
	Нет	0

8 Были ли у ваших родственников СД 1 или СД 2 типа?

Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры	3	Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок	5
--	---	---	---



РЕЗУЛЬТАТЫ:

сумма баллов



Ключ к опроснику

Менее 12 баллов: у вас хорошее здоровье и вы должны продолжать вести здоровый образ жизни.

Более 12 баллов: проверьте уровень глюкозы крови натощак, и, если он 6.0 ммоль/л и более – обратитесь к врачу. Обратите внимание на свой образ жизни и рацион питания.

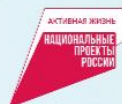
АЛКОГОЛЬ УНИЧТОЖАЕТ КЛЕТКИ МОЗГА



ДАЖЕ НЕБОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО АЛКОГОЛЯ
УНИЧТОЖАЕТ НЕСКОЛЬКО
ТЫСЯЧ НЕЙРОНОВ БЕЗ
ВОЗМОЖНОСТИ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ.



ЗАТУМАНЕННЫЙ РАССУДОК,
УТРАТА САМОКОНТРОЛЯ
КАК СЛЕДСТВИЕ ЭТОГО.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

