



ГБУЗ «Республиканский наркологический диспансер» МЗ РБ

# АЛКОГОЛЬ И СТРЕСС

**СТРЕССЫ** - неотъемлемая часть нашей жизни. Умение справиться с ними залог успешности.

**АЛКОГОЛЬ**  
при стрессовом  
состоянии:

усугубляет  
подавленное  
настроение;



провоцирует  
выработку  
«гормона  
стресса»  
кортизола;



формирует  
привычку пить и  
алкогольную  
зависимость.



**СПОСОБЫ**  
преодоления стрессов:

физическая активность и занятия  
спортом. Они снижают выработку  
гормона стресса кортизола;



Соблюдение режима дня.  
Необходимо высыпаться, не  
перегружать себя работой, не  
игнорировать отдых,  
восстановительные процедуры.



Отказ от употребления алкоголя,  
табака, наркотиков



Больше находиться на свежем  
воздухе, на солнце. Витамин D  
способствует стрессоустойчивости.



Правильное питание, снижение  
калорийности рациона,  
не допускать увеличение  
сахара в крови. Высокий  
уровень сахара напрямую связан с  
хроническим стрессом.



Регулярные медосмотры,  
своевременное лечение болезней. Не  
допускать воспалительных  
процессов в организме, считается,  
что некоторые виды рака  
обусловлены хроническим  
психологическим стрессом.



Прослушивание музыки,  
увлечение танцами,  
вокалом также способствуют  
улучшению состояния при стрессе.



Анонимное лечение: 8 (9244) 567-911 Телефон доверия: 8 (9244) 565-911



@eluurmd



vk.com/eluur



# Республиканский наркологический диспансер

## АЛКОГОЛЬ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



### **Ишемическая болезнь сердца.**

Нередко потребление алкоголя влечёт за собой ишемическую болезнь сердца. Это сложное заболевание, которое характеризуется нарушениями кровоснабжения миокарда из-за поражения коронарных артерий. Ишемическая болезнь сердца может протекать в таких формах:

сердечная недостаточность,  
нарушение сердечного ритма,  
инфаркт миокарда,  
стенокардия,  
постинфарктный  
кардиосклероз.

**Результатом заболевания  
может стать  
ОСТАНОВКА СЕРДЦА!**



**Гипертония (повышенное кровяное давление).** Потребление спиртного приводит к повышению давления. Кровяное давление нормализуется только через несколько недель после отказа от алкоголя. Злоупотребление алкоголем приводит к изменению кровеносных сосудов и опасным нарушениям кровоснабжения сердца

и мозга. Потребление алкоголя способствует риску и наступлению инфаркта и инсульта.

**Это может случиться даже с совершенно здоровыми людьми, у которых изначально не было сердечного заболевания!**



### **Коронарная недостаточность.**

При злоупотреблении алкоголем сосуды, обеспечивающие сердцу необходимый поток крови (коронарные), снижают или полностью прекращают снабжение миокарда питательными веществами и кислородом. Острая коронарная недостаточность

вызывается внезапным нарушением коронарного кровотока и может спровоцировать инфаркт миокарда. Хроническая коронарная недостаточность связана с постепенно нарастающим сдавливанием стенок сосудов извне, закупоркой внутри или другими патологическими изменениями.

**Основным проявлением хронического течения болезни являются приступы стенокардии!**



**Сердечная аритмия.** Потребление любой дозы алкоголя может вызвать сердечную аритмию даже у здорового человека.

В результате аритмии падает кровяное давление, появляется риск остановки сердца и внезапной смерти.



### **Алкогольная кардиомиопатия.**

Может возникнуть у человека, выпивающего более 90 г. алкоголя ежедневно. Также кардиомиопатия зависит от генетических особенностей организма. Влечёт за собой кровоизлияние в мозг, или геморрагический инсульт.

**В этом случае человеку требуется  
СРОЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ!**

Отдел профилактики - 8(3012) 41-90-13

Телефон доверия - 8(9244) 565-911

Анонимное лечение - 8(9244) 567-911

[www.rndbur.ru](http://www.rndbur.ru)

г. Улан-Удэ, ул. Краснофлотская, 44

[www.элуур.рф](http://www.элуур.рф)

## Алкоголь – это сильнейший яд.

Злоупотребление алкоголем ведет к:

- поражению различных центров мозга;
- деградации личности;
- заболеваниям печени и поджелудочной железы;
- сердечно-сосудистым заболеваниям;
- заболеваниям крови;
- серьезным проблемам в репродуктивной системе;
- в целом к сокращению продолжительности жизни;

Также алкоголь разрушает социальные связи человека, является причиной возникновения несчастных случаев, ДТП.

Обратите внимание, по данным Всемирной Организации Здравоохранения риски употребления алкоголя составляют:

у мужчин: 21 доза\* в неделю (660 мл водки в неделю или 100 мл водки в день или 2 бутылки пива (по 500 мл 5%) в день);

у женщин: 14 доз в неделю (2 бутылки сухого вина (по 750 мл 12%) или 200 мл сухого вина в день)

\*- 1 стандартная доза – 10 гр чистого спирта (30 мл водки или 100 мл сухого вина или 250 мл пива)

**При высоких рисках употребления алкоголя, необходима консультация специалиста.**

**Помните о вреде алкоголя!**

**Выбирайте трезвый образ жизни!**

Контакты РНД: тел. доверия 8 9244 565-911 ( круглосуточно); анонимное лечение 567-911; регистратура 8 (3012) 42-60-33

Адрес: 670033, г. Улан-Удэ, ул. Краснофлотская, д.44.

**Проверьте себя! Ответьте на вопросы анкеты и подсчитайте количество набранных баллов.**

1.Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?	Никогда*	1 раз в месяц или реже	2-4 раза в месяц	2-3 раза в неделю	4 и более раза в неделю
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
2.Какова Ваша обычная доза алкогольных напитков в день выпивки?	1-2 дозы	3-4 дозы	5-6 доз	7-9 доз	Более 10 доз
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Крепкие напитки (40 % об.)	30-60 мл	90-120 мл	150-180 мл	210-270 мл	300 мл и более
Крепленое вино (17-20 % об.)	75-150 мл	200-300 мл	350-450 мл	500-650 мл	750 мл и более
Сухое вино ( 12-13 % об.)	100-200 мл	300-400 мл	500-600 мл	700-900 мл	1 литр и более
Пиво (5 % об, бутылка – 0,5л)	250- 500 мл( ½-1 бут.)	750-1000 мл (1,5-2 бут.)	1250- 1500 мл (2,5-3 бут.)	1750-2250 мл( 3,5- 4 бут.)	2500 мл( ≥ 5 бут.)
3. Как часто Вы употребляете одновременно 6 и более доз?*	Никогда	Реже, чем 1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в неделю	Практически ежедневно
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла

\*-Если Вы ответили «Никогда» на этот вопрос, анкетирование закончено, можете не отвечать на следующие вопросы

\*\*-. 180 мл водки или 600 мл сухого вина

**Результат:**

- количество баллов 0 – отражает отсутствие употребления алкоголя;
- тест считается положительным, если у мужчины  $\geq 4$  баллов, а у женщины  $\geq 3$  баллов;
- как правило, чем больше баллов, тем больше вероятность того, что установленный паттерн потребления алкоголя оказывает негативное влияние.

Выпивка по каждому  
поводу.

Постоянный уход от  
проблем.

Отсутствие чувства меры  
выпитого.

Неудовлетворенность  
личной жизнью.

Желание легко получить  
искусственное  
чувство радости от  
алкоголя.

Лживость, неискренность,  
эгоистичность.

Агрессия и раздражение  
к окружению.

Безразличие ко всему.

А ты узнала в ней себя?!

