Письмо- обещание

Я, Грушков Артём, обещаю сохранять и следить за своим физическим и психическим здоровьем, не употреблять спиртные и энергетические напитки, а также психотропные вещества. Так как я знаю что, при наличии спирта в организме клетки печени отмирают, а их место занимает жир и ткань. При этом алкоголь становится причиной жирового перерождения печени, что приводит к возникновению заболеваний, таких как гепатоз (Гепатозы — это группа заболеваний печени, в основе которых лежит нарушение обмена веществ в печёночных клетках (гепатоцитах) и развитие в клетках печени дистрофических изменений.) При этом воспалительные явления отсутствуют или слабо выражены. или цирроз, которые часто приводят к смерти. Со временем может возникнуть и рак.

Я узнал что при употреблении психотропных веществ: Наркотики оказывают специфическое действие прежде всего на нервную систему, а также на весь организм человека. Это действие заключается в развитии особых состояний, которые называются состояниями наркотического опьянения: снимаются болевые ощущения, меняется настроение, психический и физический тонус, появляется чувство легкости, эйфория, сосредоточенность на собственных нереальных ощущениях, освобождение от груза проблем и забот. Но всё это ведёт к привыканию и человек становится наркоманом.

Поэтому я обещаю пропагандировать здоровый образ жизни другим людям!!!

**Я за ЗОЖ!**

☺