

В честь Всероссийского Дня трезвости

8-14 сентября – Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости

Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики.

В 2023 году смертность, непосредственно обусловленная алкоголем, составила 42 152 человек, из них более 70% – население в трудоспособных возрастах. Стоит отметить, что названный показатель не включает еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких как некоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени.

Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности.

Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.

Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность.

Не находясь длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также и обращение за помощью к специалисту.

В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.

Не просто дата в календаре

Алкогольная зависимость – одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями. Среди страдающих от данной зависимости все чаще и чаще встречаются подростки, молодые женщины и мужчины, которые попадают в эту кабалу из-за легкомысленного отношения к

своему здоровью. Среди больных алкоголизмом можно встретить различных людей. В число зависимых с той же степенью вероятности, что и представители рабочих профессий, попадают менеджеры среднего звена, высокообразованные бизнесмены, банковские служащие, учителя и даже врачи.

На борьбу с данным недугом ежегодно выделяется значительная часть бюджета, разрабатываются различные программы здоровья и выведения из запоя. С этой целью в нашей стране также был учрежден праздник – Всероссийский день трезвости. Он отмечается ежегодно 11 сентября.

По данным доклада Всемирной организации здравоохранения, употребление алкоголя ежегодно приводит к 2,6 млн случаев смерти (4,7% общей численности случаев смерти за год). Важно отметить, что 2 млн случаев смерти в связи с употреблением алкоголя приходится на долю мужчин.

На борьбу с данным недугом ежегодно выделяется значительная часть бюджета, разрабатываются различные программы здоровья и выведения из запоя. С этой целью в нашей стране также был учрежден праздник – Всероссийский день трезвости. Он отмечается ежегодно 11 сентября.

История праздника и его значение

Первое празднование Дня трезвости состоялось более 100 лет назад, в 1911 году в Санкт-Петербурге, под лозунгом «В трезвости счастье народа», а в 1913 году этот день стал официальным праздником, поддерживаемым церковью. Священнослужители и представители научной интеллигенции хотели таким образом объединить общество, противопоставив алкогольную зависимость ценности здорового образа жизни, созидание, творчество и разум. С приходом Советской власти празднование прекратилось, и возобновить традицию удалось лишь в 2005 году. По мнению организаторов праздника, в этот день любой человек должен внести свой, пусть даже самый малый вклад в поддержание здорового образа жизни.

В этот день во многих городах России проводятся тематические митинги, конференции и семинары, посвященные

Информационная статья -памятка

ВРЕД АЛКОГОЛЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬ – НЕЙРОТОКСИЧЕСКИЙ ЯД. АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ = ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ

ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЬ ПОРАЖАЕТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ГОЛОВНОЙ МОЗГ И ДРУГИЕ ОТДЕЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ДЛИТЕЛЬНОЕ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫМ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ВСЕМ ОРГАНИЗМЕ.

! АЛКОГОЛИЗМ = БОЛЕЗНЬ = ПРИСТРАСТИЕ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ С ФОРМИРОВАНИЕМ СНАЧАЛА ПСИХИЧЕСКОЙ, А ЗАТЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

! ХРОНИЧЕСКАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ ПРИВОДИТ К ПОРАЖЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ КОРКОВЫХ ЦЕНТРОВ МОЗГА И ПОСТЕПЕННОЙ ДЕГРАДАЦИИ ЛИЧНОСТИ.

ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

ПЕЧЕНЬ

- Развивается токсический гепатит
- Клетки печени погибают и замещаются соединительной тканью. Это приводит к циррозу
- Печень перестает выполнять свои функции – обезвреживание «отходов» жизнедеятельности

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

- Острый панкреонекроз может развиваться при остром отравлении алкоголем. Часто сопровождается перитонитом и очень плохо лечится
- Хронический панкреатит развивается при длительном злоупотреблении алкоголем. Ткани поджелудочной железы перерождаются

КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

- Атеросклероз – сужение просвета коронарных артерий. Алкоголь – один из основных факторов риска развития атеросклероза
- Повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя
- Гипертензивные кризы могут привести к развитию инсульта

СЕРДЦЕ

- Нарушение ритма сердечных сокращений. Развитие различных аритмий, вплоть до тяжелых форм
- Повреждение сердечной мышцы. Клетки миокарда замещаются соединительной тканью. Стенки сердца истончаются и растягиваются
- Хроническая сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, инфаркт

КРОВЬ

- Возникает дефицит важнейших витаминов и микроэлементов
- Нехватка фолиевой кислоты и железа приводит к развитию анемии

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ

- Изменяется структура мужских половых желез (яичек)
- Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона
- Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика

ЖЕНЩИНЫ

- Климакс наступает на 10-15 лет раньше
- Яичники подвергаются жировому перерождению и яйцеклетки в них перестают созревать
- Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации – появлению мужских черт во внешнем облике

профилактике и избавлению от алкогольной и других видов зависимостей. Церковь, в свою очередь, организует специальные службы.

День трезвости – праздник, который следует проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими и стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждого день в году. Ведь только трезвый человек может быть успешным, счастливым, иметь крепкую семью и уважение. Отказываясь от употребления алкоголя, мы сможем сделать нацию более здоровой и сильной.

Опасное потребление алкоголя

С алкоголизмом боролись всегда, но традиционно работа с проблемным употреблением алкоголя была сфокусирована на двух областях: предотвращение или отсрочка начала употребления алкоголя (первичная профилактика, чтобы не развился алкоголизм);

лечение и реабилитация лиц с алкогольной зависимостью (третичная профилактика).

Говоря простым языком – есть зависимость – алкоголизм – есть проблема, нет алкоголизма – нет проблемы. В настоящее время общество заговорило об опасном и вредном (пагубном) потреблении алкоголя. Так как основная часть социальных, экономических и личных проблем являются результатом не алкоголизма, а злоупотребления

алкоголем. Например, научно доказано – длительное поступление алкоголя в организм человека, в среднем, в течение 5-7 лет, ведет к развитию ряда специфических заболеваний внутренних органов и нервной системы, объединяемых общим понятием «соматические эквиваленты алкоголизма», и которые принято объединять термином «алкогольная поливисцеропатия».

Необходимо выявление тех, кто имеет умеренный или высокий риск медицинских и социальных проблем, связанных с употреблением алкоголя.

В настоящее время выделяют следующие виды алкогольного поведения: употребление – прием алкоголя с низким риском вредных последствий для здоровья; злоупотребление – прием алкоголя с высоким риском вредных последствий для здоровья; зависимость – алкоголизм.

Для раннего выявления лиц, злоупотребляющих алкоголем, широко используется тест «AUDIT», разработанный в 1989 году рабочей группой ВОЗ. Тест со-

держит серию из 10 вопросов: три вопроса по употреблению, четыре вопроса по зависимости и 3 вопроса по проблемам, связанным с употреблением алкоголя. Тест опирается на понятия стандартная доза.

Когда не стоит употреблять алкоголь вообще?

Полностью воздержаться от алкоголя, если вы: управляете транспортом или какими-либо механизмами; планируете беременность, беременны или кормите грудью; отвечаете за безопасность других людей; принимаете важные решения; выполняете какие-либо потенциально опасные физические действия (например, плаваете, находитесь на высоте и так далее); принимаете лекарства или другие вещества, которые взаимодействуют с алкоголем (например, успокоительные, обезболивающие и некоторые гипотензивные средства и другое); имеете проблемы психического или физического здоровья,

при которых противопоказан алкоголь.

Что Вы выиграете, если уменьшите потребление алкоголя?

Отказ от алкоголя приводит к заметному улучшению здоровья даже у тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и чувствуют себя намного бодрее.

Полезными результатами снижения потребления или полного отказа от алкоголя для вашего здоровья будут: улучшение настроения; повышение работоспособности;

улучшение отношений с близкими и детьми; улучшение качества сна; снижение финансовых расходов; высвобождение времени для занятия тем, чем вы всегда хотели заниматься; уменьшение риска возникновения инфекционных заболеваний, инфекционных заболеваний; уменьшение риска травматизма и ДТП в результате вождения в нетрезвом состоянии; улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;

уменьшение проблем с пищеварением; укрепление иммунной системы; снижение массы тела и облегчение контроля массы тела.

Информация:
Арамильская городская больница, Минздрав РФ

