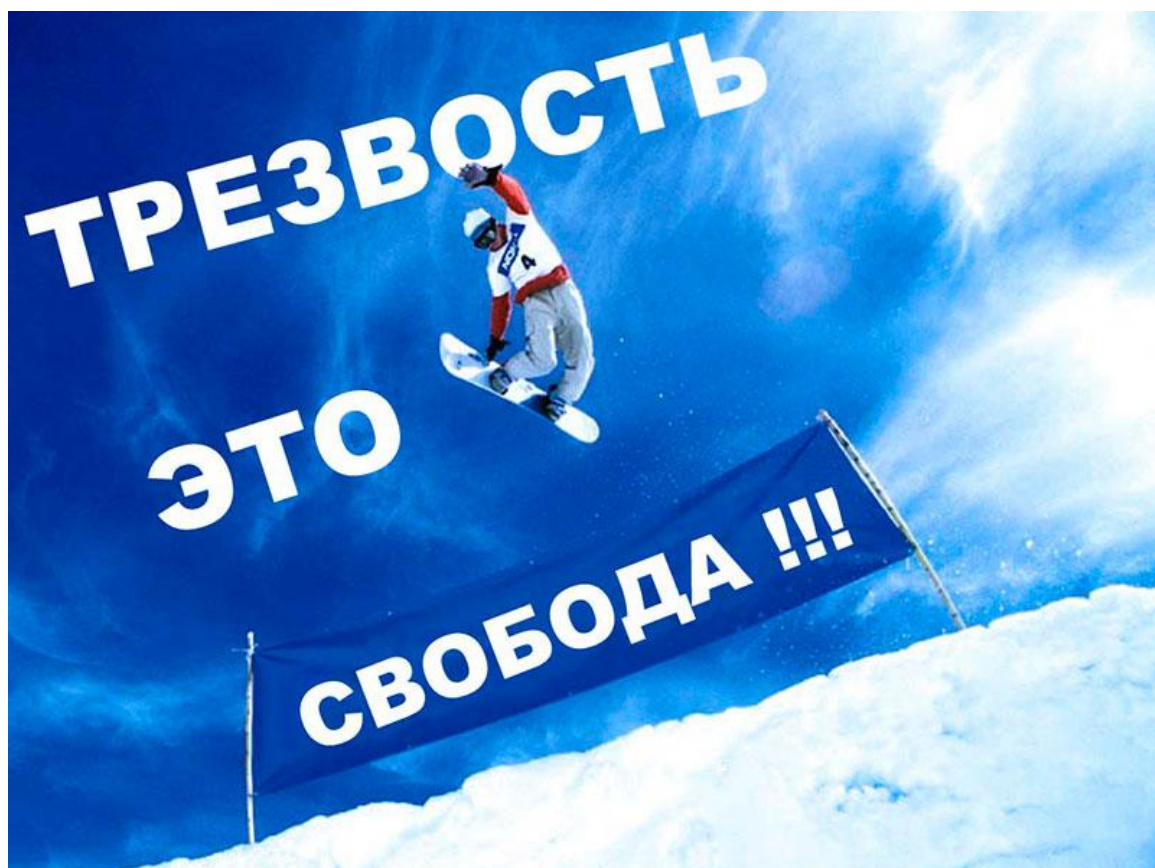


11 сентября - Всероссийский день трезвости



- [Только факты!](#)
- [Насколько безвредным или полезным может быть бокал вина?](#)
- [Французский парадокс](#)
- [Не все так просто](#)
- [Немного о профилактике](#)
- [Самое важное](#)
- [Ролики о влиянии алкоголя на организм человека](#)

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 алкогольной зависимости 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.

Празднование Дня трезвости является значимым событием для всего общества в целом. По статистике, с каждым годом увеличивается доля потребления алкоголя на душу населения. Алкоголизм принимает формы национального бедствия. Именно поэтому социальные институты делают

все, чтобы сделать здоровый образ жизни общественной ценностью, а страсть к алкоголю, равно как и к другим веществам, изменяющим состояние сознания человека, порицаемым всеми пороком, ведущим к упадку личности.

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

Во многих частях мира употребление алкогольных напитков на различных встречах и приемах является общепринятой практикой. Тем не менее, в связи с опьяняющими, токсическими и вызывающими зависимость свойствами алкоголя его потребление может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье и иметь негативные социальные последствия.

В дополнение к хроническим болезням, которые могут развиться с годами у лиц, употребляющих алкоголь в больших количествах, потребление алкоголя также связано с повышенным риском возникновения таких острых состояний здоровья, как травмы, в том числе травмы в результате дорожно-транспортных аварий.



Только факты!

- Во всем мире в результате вредного употребления алкоголя ежегодно происходит 3,3 миллиона смертей, что составляет 5,9% всех случаев смерти.
- Вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.
- 5,1% общего глобального бремени болезней и травм обусловлено алкоголем.
- Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности относительно на более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно 25% всех случаев смерти связаны с алкоголем.
- Установлены причинно-следственные связи между вредным употреблением алкоголя и заболеваемостью такими инфекционными болезнями, как туберкулез, а также течением ВИЧ/СПИДа.
- Помимо последствий для здоровья вредное употребление алкоголя наносит значительный социальный и экономический ущерб отдельным людям и обществу в целом.

Насколько безвредным или полезным может быть бокал вина?

По поводу употребления небольших количеств спиртных напитков до сих пор ведутся споры. В результате многие думают, что «всего один бокал вина в день» — это сплошная польза и никакого вреда. Но так ли это на самом деле?

Французский парадокс

Главным аргументом сторонников пользы спиртных напитков последние три десятилетия был и остается так называемый **французский парадокс**: сравнительно низкий уровень сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний у жителей Франции. После обследования в 1978 году более чем 35 тысяч человек исследователи решили, что от болезней сердца и онкологических заболеваний жителей Франции защищает ежедневное употребление сухого красного вина. По мнению ученых, самое важное в этом напитке — **полифенолы**. Это биологически активные вещества, работающие как антиоксиданты. Они защищают организм от разрушительного действия свободных радикалов и становятся средством профилактики сердечно-сосудистых болезней. Разумеется, если пить вино в умеренных дозах - **один небольшой бокал** в день.

Не все так просто

Франция – не единственная страна, в которой производят и употребляют сухое красное вино. Однако положительный эффект алкогольных напитков почему-то **не обнаружился** у ближайших соседей этой страны – в Испании, Португалии или Италии.

Не «сработало» вино и в сочетании со средиземноморской диетой, которую признали эффективным средством профилактики сердечно-сосудистых болезней.

А со временем выяснилось, что при относительно низком уровне сердечных болезней французы не реже других жителей Европы страдают от ожирения и заболеваний печени. В том числе **цирроза**, одна из основных причин развития которого — злоупотребление алкоголем.

В одном бокале красного вина объемом около 150 мл чуть больше одного юнита — 12 мл чистого спирта. Юнит – это принятая в Европе единица, равная 10 миллилитрам этанола. Считаемая относительно безопасной для женщин доза равна двум юнитам, для мужчин — трем. То есть, всего пара бокалов вина для женщин – уже больше предельно допустимой суточной нормы алкоголя.

«1 бокал в день – это очень много, — говорит Евгений Брюн, директор Московского научно-практического центра наркологии. — Если посчитать, то получается, что с ежедневным бокалом вина человек выпивает 54 литра в год, что эквивалентно 11 литрам водки или 4 литрам спирта в год».

В то же время для некоторых других органов, например, поджелудочной железы, безопасного количества спирта не существует, и они страдают от любой дозы этанола.

Как показывает практика, на самом деле одним бокалом в день «профилактика» редко заканчивается. Как правило, люди выпивают гораздо больше, чем собирались. Так, жители Великобритании умудряются за неделю выпить на целую бутылку вина больше, чем планировали. А за год по этой стране «натекает» 225 млн литров лишнего алкоголя.

«К тому же сразу не определишь, есть ли у человека факторы риска по алкоголю, — говорит Евгений Брюн, — это выясняется только задним числом, когда начинается злоупотребление».

Действие винных антиоксидантов можно заметить только в перспективе, а вот этанол, содержащийся во всех алкогольных напитках, начинает работать сразу. После первого же бокала вероятность



развития инсульта повышается в 2,3 раза и снижается на 30 % только через сутки.

Особенно опасны попытки «поднять гемоглобин» и «улучшить аппетит» при помощи бокала вина во время беременности. Спирт, содержащийся в любом алкогольном напитке, свободно проникает в кровь малыша через плаценту. Организм будущего ребенка не в состоянии справиться с токсическими веществами, которые нарушают его развитие.

А еще **алкоголь признали наркотиком, вызывающим самые тяжелые последствия от употребления.** На 100-балльной шкале, оценивающей вред психоактивных веществ для человека, спиртное располагается на первом месте с 72 баллами, обогнав героин.

Немного о профилактике

«Бокальчик красненького» редко кто вливает в себя на бегу: винный ритуал подразумевает хорошую компанию, вкусную еду и отсутствие срочных дел. Но такие обстоятельства сами по себе способствуют расслаблению, **избавлению от последствий стресса** и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний - даже безо всякого вина. А полифенолы есть в зеленом чае и красном винограде, которые тоже могут стать частью ужина в хорошей компании.



Самое важное

Миф о пользе умеренных доз алкоголя, появившийся благодаря образу жизни французов, не подтвердился на примере других жителей Европы, регулярно пьющих красное вино. Полезные вещества - полифенолы – содержащиеся в вине, можно получить и из других, безвредных источников. Например, винограда, его сока или зеленого чая.