

## Месяц профилактики избыточного потребления алкоголя

В соответствии с приказом министерства здравоохранения Ярославской области от 15.12.2023 № 1516 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2024 года каждый месяц посвящен определенной теме. Январь – месяц профилактики избыточного потребления алкоголя, его девиз – «За трезвый регион!».

Новогодние каникулы – разгар застолий. И фужер шампанского могут позволить себе даже те, кто в будние дни алкоголь не употребляет. Однако в большинстве своем одним стаканчиком популярного напитка граждане не ограничиваются, чем наносят существенный вред своему организму.

Умеренность и физическая активность помогут людям с сердечными заболеваниями избежать проблем во время праздничного застолья, считает главный терапевт Минздрава России, академик РАН, доктор медицинских наук Оксана Драпкина. По ее словам, в перерывах во время празднования важно заняться делами, которые успокаивают.

«Соблюдайте умеренность. Перед намечающейся вечеринкой полноценно позавтракайте и пообедайте, чтобы не набрасываться на еду и напитки на голодный желудок. Оставайтесь физически активными до, во время и после праздников. Займитесь тем, что вас успокаивает, – это поможет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы», – дает советы врач.

Оксана Драпкина в своем телеграм-канале отмечает, что «сердечникам» во время длительных праздников нужно быть крайне аккуратными из-за употребления не только алкоголя, но и препаратов, которые облегчают синдром похмелья. Эти лекарства дополнительно увеличивают нагрузку на сердце.

«Не стоит доводить себя до состояния, когда они [лекарства от похмелья] могут потребоваться. Если приступы аритмии не прошли самостоятельно после нескольких часов, человеку стоит обратиться за медицинской помощью», – подчеркивает профессор.

Одним из основных принципов здорового образа жизни является отказ от злоупотребления алкоголем, так как он приводит к ухудшению состояния здоровья, наносит урон общественной жизни: вносит разлад в семьи, активно вмешивается и портит процесс воспитания детей, нарушает трудовые процессы, порождает незаконное и аморальное поведение.

При употреблении алкоголя в желудке и кишечнике происходит быстрое всасывание в кровь. Внутри организма алкоголь превращается в опасные продукты, которые оказывают токсическое действие, особенно на центральную нервную систему: у одних притупляется критическое восприятие мира, появляется благодушность, исчезает инстинкт самосохранения, у других, наоборот, рождается чрезмерная агрессия.

В семьях, где родители чрезмерно принимают алкоголь, страдают дети.

Они растут слабыми, болезненными, отстают в развитии от своих сверстников, имеют склонность к различным хроническим заболеваниям.

Научно доказано, что у 85% тех, кто считает себя умеренно пьющими, и у 95% страдающих алкоголизмом имеют место процессы снижения умственных способностей, снижается продолжительность жизни.

Влияние алкоголя на организм человека пагубно и необратимо. Сознательный человек должен понимать, что мнимое состояние расслабления от алкоголя не сравнится с последствиями для организма. Ведение здорового образа жизни предполагает полный отказ от употребления алкоголя, в том числе и слабого. Неважно, какой крепости алкогольный напиток употребляет человек, вред здоровью от этого одинаков.

Каждый в полной мере должен осознавать высокую степень пагубности влияния алкоголя на организм человека и оградить от него подрастающее поколение.

Кроме того, необходимо помнить, что, приобретая алкогольную продукцию с рук, через сайты в Интернете, вы подвергаете себя риску получить отравление. Распространение алкоголя дистанционным способом в Российской Федерации запрещено.

В свете последних случаев массового отравления сидром, Роспотребнадзор обратил внимание на основные признаки алкогольного отравления и поделился рекомендациями для предотвращения подобных случаев. В телеграм-канале ведомства было указано, что признаками алкогольного отравления и его суррогатами могут быть тошнота, рвота, чувство дурноты, головокружение, боли в животе и мучительная головная боль. Дальнейшие симптомы отравления зависят от причины отравления и объема употребленного алкоголя. В случае появления первых признаков отравления алкоголем или его суррогатами, важно как можно скорее вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в больницу.

Однако, чтобы предотвратить отравления, Роспотребнадзор советует принять определенные меры. Во-первых, не следует приобретать алкогольные напитки в местах несанкционированной торговли, так как их происхождение и качество могут быть сомнительными. Также не рекомендуется покупать алкоголь через интернет или от непроверенных продавцов. Важно приобретать алкогольные напитки от надежных и проверенных поставщиков.

Кроме того, Роспотребнадзор напоминает о необходимости быть бдительным и следовать мерам безопасности при употреблении алкоголя. Умеренное потребление и ответственный подход к употреблению алкоголя помогут избежать негативных последствий и риска отравления.

Важно обратить внимание на свое здоровье и здоровье окружающих, особенно при приеме алкоголя. Если возникают подозрения на алкогольное отравление, необходимо обратиться за медицинской помощью и ни в коем случае не откладывать этот шаг. Роспотребнадзор призывает всех граждан быть внимательными и соблюдать рекомендации, чтобы обеспечить безопасность себе и своим близким при употреблении алкоголя.

Алкоголизм – хроническое заболевание. Такие больные не могут контролировать количество употребляемого спиртного, даже если это вызывает серьезные проблемы дома, на работе или со здоровьем. Причин алкогольной зависимости немало, например, неумение переживать стрессы и справляться с текущими проблемами, ощущение ненужности и т.д. Часто люди пьют без повода или придумывая его искусственно. Существует миф о том, что употребление небольшого количества спиртного не вызывает серьезных проблем и полезно для здоровья. Но нередко даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма.

Действия медицинского персонала при маршрутизации пациентов в целях раннего выявления факторов риска пагубного употребления алкоголя.

Врач (участковый терапевт, узкий специалист):

При самостоятельном обращении, независимо от цели, к врачу – участковому терапевту, узкому специалисту, проводится тест AUDIT на выявление лиц, употребляющих алкоголь с вредными последствиями или с риском вредных последствий.

В случае выявления граждан с факторами риска пагубного потребления алкоголя проводит краткое мотивационное консультирование, где решается вопрос о необходимости обращения в отделение (кабинет) медицинской профилактики для проведения углубленного профилактического консультирования.

Специалист отделения (кабинета) медицинской профилактики, центра здоровья (далее – специалист):

При выявлении степени риска «пагубное употребление», которое соответствует начальной или средней стадии заболевания, специалист проводит углубленное профилактическое консультирование, краткое мотивационное вмешательство с целью убедить пациента в необходимости специализированной наркологической помощи, направляет пациента к врачу – психиатру-наркологу.

Почему важно вести трезвый образ жизни

Нет «полезных» или «безопасных» доз алкоголя. Но чем же так хороша трезвая жизнь и так ли сильно она отличается от жизни обычного человека?

Во-первых, трезвый человек сам отвечает за все свои мысли и поступки. Биохимия его тела независима от различных химикатов, спирта и прочих веществ, вызывающих различные зависимости и отравления. Трезвый человек не проснется с утра с больной головой, пытаясь вспомнить, что происходило вчера вечером и как он вообще попал домой. Первое преимущество — это ясный ум и незатуманенная память.

Во-вторых, трезвый человек — это здоровый человек. Его физическое состояние на четверть лучше, чем у выпивающего раз в неделю и на 50% лучше, чем у запойного алкоголика. И проживет трезвенник на 10-15 лет больше своих пьющих друзей и знакомых. Ведь его сердечно-сосудистая

система не подвергается постоянной атаке ядохимикатов и страдает лишь от естественных факторов окружающей среды.

В-третьих, трезвый человек — это человек ответственный и со здоровой моралью. Тот, кто подвержен влиянию алкоголя, так или иначе убивает не только себя, но также подает дурной пример детям и внукам, не говоря уже о том, что в состоянии алкогольного опьянения такой человек портит жизнь всем живущим с ним рядом людям.

В-четвертых, трезвый человек — это человек, у которого нет зависимости. Алкогольная зависимость — это не только физическое влечение к алкоголю, но и психологическая потребность в эффектах алкоголя. Если человек не может представить себе Новый год без шампанского — он уже зависим. Если не может веселиться без алкоголя на вечеринке; если не представляет себе поход в кино без бутылочки пива; если после тяжелого рабочего дня может расслабиться только с помощью алкоголя — он зависим.