

11-17 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.

По данным Росстата, число умерших от причин, только лишь непосредственно связанных с алкоголем, составило 47,3 тыс. человек в 2021 г., из них более 70% – население трудоспособного возраста. 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 потребления алкоголя страдает население сельской местности.

Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.

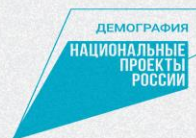
В нашей культуре алкоголь для многих стал акселератором хорошего настроения и неизменным атрибутом праздника. Однако стоит помнить о связанных с ним рисках для своего здоровья и вовремя выявить проблему. В этом поможет кампания «Ноль - лучший градус для жизни», которая доказывает: алкоголь может пустить жизнь по наклонной не в переносном, а в прямом смысле. О том, на какие симптомы стоит обратить особое внимание и как справиться с зависимостью, читайте в нашем материале.

Нулевая доза

Прежде всего, стоит помнить, что безопасной доли алкоголя не существует.

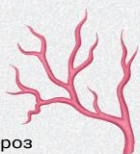
У человека, который страдает от алкоголизма, под ударом оказываются практически все органы и системы организма: сердце, сосуды, поджелудочная железа и даже кровь. Для вашего удобства мы подготовили инфографику с подробной информацией по этой теме.

Какие органы поражаются при алкоголизме



Печень

- Токсический гепатит
- Цирроз
- Печеночная недостаточность
- Печеночная кома и смерть



Сосуды

- Атеросклероз
- Повышенное артериальное давление
- Гипертонические кризы, которые приводят к развитию инсультов



Сердце

- Аритмия (нарушение ритма)
- Хроническая сердечная недостаточность



Поджелудочная железа

- Острый панкреонекроз
- Перитонит
- Хронический панкреатит

Репродуктивная система (мужчины)

- Изменение структуры мужских половых желез
- Снижение количества вырабатываемых сперматозоидов до 70% от нормы
- Деформация половых клеток
- Падение тестостерона и феминизация внешности (появление женских черт)



Репродуктивная система (женщины)

- Расстройства менструального цикла
- Ранний климакс
- Бесплодие
- Вирилизация внешности (появление мужских черт)



При беременности

- «Алкогольный синдром плода»
- Генетические дефекты и врожденные уродства



Кровь

- Изменение обмена веществ с формированием абстинентного синдрома
- Анемия



Подробнее на официальном портале Минздрава России о здоровом образе жизни takzdorovo.ru

Потребление алкоголя в России

В литрах на душу населения за год



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Официальный портал Минздрава России о здоровом образе жизни.

Также не забывайте, что алкоголь пагубно влияет на внешний вид, особенно у женщин. «Алкоголь нарушает обмен веществ, что приводит к внешним изменениям: человек может как сбросить вес, так и сильно его набрать. Он пагубно воздействует на состояние кожи: цвет становится менее здоровым, сероватым, сама кожа начинает сохнуть. Белки глаз мутнеют, волосы секутся и

выпадают. Ногти становятся ломкими, увеличивается количество заусенцев. Из-за того, что спиртное расширяет сосуды, лицо приобретает нездоровый красный румянец.

Быть сильнее

Однако побороть алкоголизм вполне реально. Для этого необходимо помнить про несколько основных шагов.

1. Выявить зависимость. Иногда трудно самостоятельно заметить, что от алкоголя выработалась зависимость. Бокал-другой вина после работы или бутылка пива перед телевизором становятся частью дня. О нездоровом пристрастии к спиртным напиткам могут свидетельствовать раздражительность, набор веса, снижение либидо, желание выпить в одиночестве. Насторожитесь, если без алкоголя вечер теряет краски. Важно признать проблему.

Помните, что самый трудный шаг – первый. Конечно, мысль о том, чтобы бросить пить навсегда, может показаться категоричной. Подумайте над тем, чтобы отказаться от спиртного на пару месяцев и посмотреть, как изменится ваша жизнь.

Первое время может быть сложно рассказать, что вы больше не пьете. Окружающие не всегда помогают – начинают реагировать с недоверием, уговаривать пропустить всего рюмочку, спрашивать, в чем причина. Твердо стоять на своей позиции нелегко, поэтому лучше просто избегать тех компаний, в которых пьют.

2. При отказе от алкоголя нужно скорректировать образ жизни. Например, если каждую пятницу вы ходили в бар и развлекались до утра, нужно найти новое занятие, которое нравится вам не меньше. Прогуляйтесь по парку, сходите в кино или театр. Хороший вариант — заняться физкультурой. Когда мы двигаемся, в мозге вырабатываются эндорфины, которые дарят чувство легкости и уменьшают стресс.

Отказаться от зависимости бывает очень непросто. Если вы не устояли перед бокалом вина, не расстраивайтесь и не ругайте себя. Это не значит, что теперь

все потеряно и вы продолжите пить. Люди не идеальны — важно учесть свою ошибку и идти к цели дальше. Вы уже нашли в себе силы признать проблему и начали менять свою жизнь — будьте терпеливы и учитесь любить себя.

Человек может избавиться от алкогольной зависимости сам. Если же у него это не получается, то лучше обратиться к наркологу. При этом специалисты честно предупреждают всех: пусть рецидивы и необязательны, но через обострение тяги проходят практически все. И учат человека вовремя заметить это и обратиться за помощью до срыва.

Проверьте свое здоровье бесплатно по полису ОМС!

**Запишитесь на ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ в рамках национального проекта
«ЗДРАВООХРАНЕНИЕ» !**

**Записаться на диспансеризацию можно через портал «Госуслуги»,
непосредственно в поликлинике по месту прикрепления.**