

Пресс-релиз

Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)

(07.09.2026–13.09. 2026)



Потребление алкоголя остаётся одной из значимых причин высокой смертности и заболеваемости. Алкоголь связан с риском развития более чем 200 заболеваний и состояний, включая сердечно-сосудистые патологии, злокачественные новообразования и болезни органов пищеварения.

Увеличение информированности населения о связи между алкоголем и развитием многих патологических состояний - важная задача.

Алкоголь признан канцерогеном. Его употребление повышает риск развития злокачественных новообразований, в том числе рака печени, пищевода, толстой кишки и молочной железы. Важно: все виды алкогольной продукции - как слабоалкогольные, так и крепкие напитки - связаны с онкологическими рисками независимо от качества и цены. Риск существенно возрастает с увеличением объёма потребляемого алкоголя.

Безопасной дозы алкоголя не существует: любое количество повышает риски для здоровья. Риск начинается с минимальных доз и прогрессивно растёт по мере увеличения количества выпитого.

Алкоголь оказывает токсическое действие на сердечную мышцу, повышает артериальное давление и нарушает электрическую проводимость сердца.

Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение и повышенная тревожность. Выходу из таких состояний способствуют:

- регулярные умеренные физические нагрузки;
- наличие хобби и увлечений;
- ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ;
- планирование дня.

При первых признаках зависимости важно не затягивать - своевременное обращение к специалисту помогает предотвратить тяжёлые последствия и вернуть контроль над своей жизнью. Помощь доступна бесплатно.

Начните с себя: жизнь без алкоголя - это здоровье, энергия и долголетие. Берегите себя и своих близких!