С 12 июня по 18 июня 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделей отказа от алкоголя.

Алкоголь – это психоактивное вещество, вызывающее зависимость. При регулярном чрезмерном употреблении алкоголя формируется алкоголизм.

Алкогольная зависимость увеличивает смертность от целого ряда причин: травм, несчастных случаев, отравлений, осложнений хронических заболеваний, насилия, убийств и самоубийств.

Алкоголь поражает:

* Мозг - замедление циркуляции крови, кислородное голодание клеток, как следствие – ослабление памяти, снижение умственных способностей и деградация личности;
* Сердце - повышение уровня холестерина, гипертония, дистрофия миокарда;
* Желудок - ослабление защитной функции слизистой, как следствие – язвенная болезнь, риск развития онкопатологии;
* Печень - воспалительный процесс, рубцовое перерождение, как следствие – гепатит и цирроз;
* Кишечник - изменение структуры клеток тонкого кишечника, как следствие – потеря способности всасывать полезные питательные вещества и минеральные компоненты;
* Поджелудочная железа - нарушение обмена веществ, диабет, панкреатит;
* Кожа - потеря эластичности, преждевременное старение;
* Признаки развития алкогольной зависимости:
* Вы стали выпивать чаще, находить новые поводы выпить;
* Стало улучшаться настроение при мысли о предстоящей «выпивке»;
* Стало появляться желание «догоняться», то есть выпивать вовремя и после мероприятия вне связи с тостами или выпивкой других участников компании;
* Появилось желание выпивать в одиночку и без повода;
* Изменился характер опьянения, в первую очередь, в части поведения в нетрезвом состоянии;
* Появились провалы в памяти после употребления алкоголя;
* Изменилась эмоциональная реакция на алкоголь: если раньше «от этого хорошо», то теперь «без этого плохо»;
* Появились или участились травмы, эпизоды утери документов, вещей, дезориентация во времени и пространстве в нетрезвом состоянии.

Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита.

Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось.

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

Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость, он опасен для здоровья, особенно в больших количествах. Активный ингредиент спиртных напитков – этанол. Он напрямую влияет на желудок, мозг, сердце, желчный пузырь и печень. По данным Всемирной организации здравоохранения злоупотребление алкоголем – причина более чем 200 заболеваний и травм.

Многие считают, что бокал вина или рюмка другого напитка за ужином не навредят или что, например, пиво – совсем безвредный напиток. Вовсе нет, есть даже такое понятие, как пивной алкоголизм.

Среди **кратковременных последствий употребления спиртных напитков** – чувство расслабления, сонливость, нарушение зрения, речи, координации движения, проблемы с концентрацией внимания, изменение настроения. У некоторых людей эти эффекты могут наступить даже после одного бокала.

**Из долгосрочных последствий**, особенно у людей с алкогольной зависимостью, наиболее распространены стойкие изменения настроения, тревога, раздражительность, проблемы со сном, изменения аппетита и веса, проблемы с памятью, конфликтное поведение, серьезные заболевания, такие как цирроз печени, панкреатит, онкологические заболевания, нарушения работы иммунной системы.

Установлена четкая связь между избыточным употреблением алкоголя и рядом психических и поведенческих расстройств, непреднамеренных травм, рискованного поведения.

Спиртные напитки не рекомендованы женщинам, планирующим беременность, это опасно осложнениями во время вынашивания и проблемами со здоровьем будущего ребенка.

Алкоголь потенциально опасным образом взаимодействует с различными лекарствами. Нельзя совмещать спиртные напитки с приемом опиатов, снотворных, риск передозировки увеличивается. Прием алкоголя с безрецептурными антигистаминными препаратами также может быть опасным.

Употребление спиртного с наркотическими веществами – **смертельная комбинация**. Как и алкоголь, наркотики подавляют деятельность участков мозга, которые контролируют жизненно важные функции, например, дыхание. Даже умеренное употребление алкоголя сопряжено с некоторыми рисками. Доказательство тому – нарушение сна и головная боль.

Выбирайте «трезвый» отдых и будьте здоровы!