Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний составляет до 75%.

Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.

Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.

В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с алкоголизмом оказывают в 2 научно-практических центрах, 76 наркологических диспансерах, 8 наркологических больницах и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов.

В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней. Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск.

АЛКОГОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ

Ежегодно 3 миллиона смертей в мире наступают в результате чрезмерного употребления алкоголя.

Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость. В избыточном количестве он опасен для здоровья.

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](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/1703).

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.

Нередки случаи [отравления алкоголем.](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/633/otravleniya-alkogolem)Установлена четкая связь между избыточным употреблением алкоголя и рядом психических и поведенческих расстройств, непреднамеренных травм, рискованного поведения.

Чрезмерное употребление спиртного – причина преждевременной смерти.

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

Употребление алкоголя в жару – [плохая идея!](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/search?keywords=%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C&page=2)

Важно помнить, что 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.

Какими безалкогольными напитками можно заменить алкогольные на Новый год?

Нет никакого правила, которое говорит, что в новогоднюю ночь Вы должны употреблять алкогольные напитки. Алкоголь сегодня есть чем заменить. К примеру, под бой курантов можно разлить компоты, морсы и соки. Обратите внимание на состав – чтобы в них были только натуральные ингредиенты, с небольшим содержанием сахара, а лучше без него. Если есть возможность, то приготовьте напитки самостоятельно.

В праздничные дни не предлагайте ребенку детское шампанское. Предлагая имитирующие алкоголь напитки по праздникам вы как бы подчеркиваете торжественность и особенность алкоголя, тем самым увеличивая риск, связанный с ним, в будущем.