От 13.09.2023

**С 11 - 17 сентября Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)**

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.

Почему важно вести трезвый образ жизни?

Во-первых, трезвый человек сам отвечает за свои мысли и поступки. Биохимия его тела независима от различных химических веществ, вызывающих зависимости и отравления. Трезвый человек с утра не пытается ответить на вопросы «что вчера было?», «как я попал домой?», преодолевая головную боль. Первое преимущество — это ясный ум и надежная память.

Во-вторых, трезвый человек — это здоровый человек. Его физическое состояние на четверть лучше, чем у того, кто пьет раз в неделю, и на 50% лучше, чем у человека, страдающего от алкоголизма и тяжелых запоев. Проживет трезвенник на 10-15 лет больше, ведь его сердечно-сосудистая система не подвергается постоянной атаке ядовитых веществ.

В-третьих, трезвый человек — это человек ответственный и со здоровой моралью. Тот, кто подвержен влиянию алкоголя, убивает не только себя. Среди проблем, связанных с употреблением алкоголя, ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) особенно выделяет огромный социальный и экономический ущерб отдельным людям и обществу в целом.

В-четвертых, трезвый человек — это человек, у которого нет зависимости. Алкогольная зависимость — это не только физическое влечение к алкоголю, но и психологическая потребность в некоторых эффектах алкоголя. Если человек, танцуя в клубе, не чувствует себя комфортно без алкогольного коктейля — он уже зависим. Если не может получить удовольствие от приятной компании без алкоголя; если не представляет себе поход в кино без бутылочки пива; если после тяжёлого рабочего дня может расслабиться только с помощью спиртного — он зависим.

Трезвый взгляд на жизнь — это чистота и ясность сознания, незагрязнённого алкоголем и другими наркотиками. Трезвому человеку свойственно всегда стремиться к новым достижениям в своем физическом, интеллектуальном и нравственном развитии.

Как алкоголь влияет на здоровье?

Алкоголь — сильнодействующее вещество, которое вызывает зависимость. Во многих частях мира употребление алкогольных напитков является общепринятой практикой. Тем не менее, в связи с опьяняющими, токсическими и вызывающими зависимость свойствами алкоголя, его потребление может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье и иметь негативные социальные последствия. Ниже представлены лишь некоторые из них.

**Что Вы выиграете, если уменьшите потребление алкоголя?**

Отказ от алкоголя приводит к заметному улучшению здоровья даже у тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Полезными результатами полного отказа от спиртного будут:

· улучшение настроения;

· повышение работоспособности;

· улучшение отношений с близкими;

· улучшение качества сна;

· уменьшение риска возникновения неинфекционных, инфекционных и онкологических заболеваний;

· уменьшение риска травматизма и ДТП в результате вождения в нетрезвом состоянии;

· улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;

· уменьшение проблем с пищеварением;

· укрепление иммунной системы;

· снижение массы тела.