

С 26 декабря по 8 января — Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники

Новогодние праздники – целое испытание для тех, кто беспокоится о своем здоровье. Но немного гибкости, фантазии и творческого подхода к делу помогут не испортить ни праздник, ни отношения с близкими, ни собственное самочувствие. Обратите внимание на то, что действительно важно! Сосредоточьтесь на близких людях, полноценном и полезном отдыхе. Подведите итоги ушедшего года, поставьте новые цели и загадайте желания. Попробуйте отказаться от чего-то вредного, и заняться чем-то новым и полезным для своего здоровья.

Новогодние праздники традиционно предполагают череду застолий и обильного употребления алкоголя. Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%. Управление транспортными средствами в состоянии опьянения является одной из самых главных причин совершения ДТП, зачастую в которых погибают люди. По своей сути даже доброкачественный алкоголь - это яд для организма. Под его влиянием страдает центральная нервная система, появляются психические и неврологические расстройства, нарушается работа внутренних органов. Алкоголь даже в малых дозах оказывает негативное влияние на вышеперечисленные системы и функции организма человека, в особенности детей и подростков, а при чрезмерном и длительном употреблении может наступить алкогольная интоксикация.

По данным МЗ РФ 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 основная масса травится не только суррогатами, но и слишком большим количеством выпитого алкоголя, поэтому необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.

Наряженная ёлка, запах мандаринов, бой курантов и, конечно, веселое застолье — такие ассоциации вызывает у многих Новый год. А для медиков он связан еще и с огромным количеством пациентов, которые получили проблемы со здоровьем, перегружая организм спиртным. «Каждый раз за весь год именно новогодние праздники становятся пиковым периодом обращений за медицинской помощью людей с нарушениями в работе внутренних органов и психики из-за чрезмерного употребления алкоголя».

Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость. Так, с 2018 число зарегистрированных случаев заболевания

алкоголизмом сократилось на 14%. В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения здоровья и человеческих жизней.

По данным ВОЗ от 2021 года ежегодно от последствий употребления алкоголя умирает 3,3 миллиона человек. Вы только подумайте, каждый год умирает целый город, и причина этому алкоголь.

Чтобы избежать чрезмерного употребления алкоголя во время празднования Нового года придерживайтесь следующих правил:

Подумайте о приемлемости, вреде и цене чрезмерного употребления алкоголя в канун Нового года перед выходом из дома. Например, подумайте о том, сколько денег вы потратите, о потенциальных рисках употребления слишком большого количества алкоголя и о том, как вы будете себя чувствовать на следующий день.

- Стремитесь пить в соответствии с рекомендациями по безопасному употреблению алкоголя, которые позволяют мужчинам и женщинам не более четырех стандартных напитков в день. Напиток – это бокал вина, кружка пива или 40 г крепкого алкоголя.
- Ешьте до и во время употребления алкоголя. Лучше всего закусывать спиртное горячими блюдами, слизистой консистенции, с достаточным количеством жира. Такая пища будет обволакивать желудок, что предотвратит неблагоприятное воздействие алкоголя на организм. При этом помнить, что «обжорство» в праздники дает нагрузку на печень.
- Необходимо двигаться, так как при движении сжигаются алкоголь и еда, полученные в избыточном количестве. Откажитесь от привычки часами сидеть за столом.
- Также следует чаще открывать окна, проветривать помещение и выходить на свежий воздух. Любое движение снижает пагубные последствия алкоголя.
- Разбавьте алкогольные напитки, выпив стакан воды или безалкогольный напиток между ними.
- После праздничного застолья возобновлять употребление спиртного можно только тогда, когда весь алкоголь, полученный до этого, переработан организмом. У каждого человека требуется разное количество времени на такую переработку – от трех суток до двух недель. После застолья на следующее утро откажитесь от алкоголя, даже если мучает тяжелое состояние. Также откажитесь от крепкого чая и кофе, так как эти напитки создают излишнюю нагрузку на сердце. Вообще нельзя перегружать жидкостью, подорванный застольем организм, так как могут начаться отеки. Лучше всего на следующий день выпить молочные напитки, капустный или огуречный рассол.

Хорошо могут справиться с этой задачей любые кислые напитки типа клюквенного или брусничного морса с лимоном. Также рекомендуется употреблять горячие бульоны и супы.

- лучшая профилактика — НЕ пить вообще!

С наступающим Новым 2023 годом и Рождеством!

Берегите себя и своих близких!

Будьте здоровы!