

**«День трезвости и борьбы с
алкоголизмом» 11 сентября 2023 года.
Неделя сокращения потребления алкоголя
и связанной с ним смертности и
заболеваемости**



Проблема злоупотребления алкоголем остается одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями пьянства и алкоголизма. К негативным социальным последствиям алкоголизма относятся: снижение трудоспособности, высокая частота криминогенного поведения, нарушение семейных связей.

Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

По данным Росстата, число умерших от причин смерти, только лишь непосредственно связанных с алкоголем, составило 47,3 тыс. человек из них более 70% – население в трудоспособных возрастах. 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.

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

Алкогольная зависимость – одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями. Среди страдающих от данной зависимости все чаще и чаще встречаются подростки, молодые женщины и мужчины, которые попадают в эту кабалу из-за легкомысленного отношения к своему здоровью. Среди больных алкоголизмом можно встретить различных людей. В число зависимых с той же степенью вероятности, что и представители рабочих профессий, попадают менеджеры среднего звена, высокообразованные бизнесмены, банковские служащие, учителя и даже врачи.

На борьбу с данным недугом ежегодно выделяется значительная часть бюджета, разрабатываются различные программы здоровья и выведения из запоя. С этой целью в нашей стране также был учрежден праздник – Всероссийский день трезвости. Он отмечается ежегодно 11 сентября.

Отказ от алкоголя приводит к заметному улучшению здоровья даже у тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и чувствуют себя намного бодрее.

Полезными результатами снижения потребления или полного отказа от алкоголя для вашего здоровья будут:

- Улучшение настроения;
- повышение работоспособности;
- улучшение отношений с близкими и детьми;
- улучшение качества сна;
- снижение финансовых расходов;
- высвобождение времени для занятия тем, чем вы всегда хотели заниматься;
- 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 и облегчение контроля массы тела