

Фактор риска – алкоголь

ТРЕЗВОСТЬ – естественное состояние человека.
Безопасных доз алкоголя не существует.

- ❶ **Даже** небольшая доза алкоголя для женщины, планирующей беременность, может быть опасной для развития плода.
- ❷ **У человека** с отклонениями здоровья алкоголь может вызвать обострение хронических заболеваний.
- ❸ **Для тех**, чья работа требует повышенного внимания, быстрой реакции и оперативности, любая доза алкоголя может быть фатальной.
- ❹ **Если вы чувствуете**, что праздник или любое другое значимое событие **не в радость без алкоголя**, возможно, у вас уже сформировалась психическая зависимость от спиртосодержащих изделий.



Скрытыми признаками пагубного употребления алкоголя являются появление проблем в семье и на работе, «провалы в памяти» в состоянии алкогольного опьянения, ситуации, когда вы попадаете в полицию.

Похмелье (абстинентный синдром) свидетельствует о проявлении второй стадии алкоголизма (или физической зависимости).

Появление хронических заболеваний, которые могут быть вызваны алкоголем, дает повод задуматься о его «**пагубном употреблении**».



Негативное влияние алкоголя на здоровье определяется двумя его качествами:

1. **Алкоголь – абсолютный яд** для клеток головного мозга (оказывает токсическое действие на организм).
2. **Алкоголь вызывает зависимость.**

ВИДЫ ТОКСИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ:

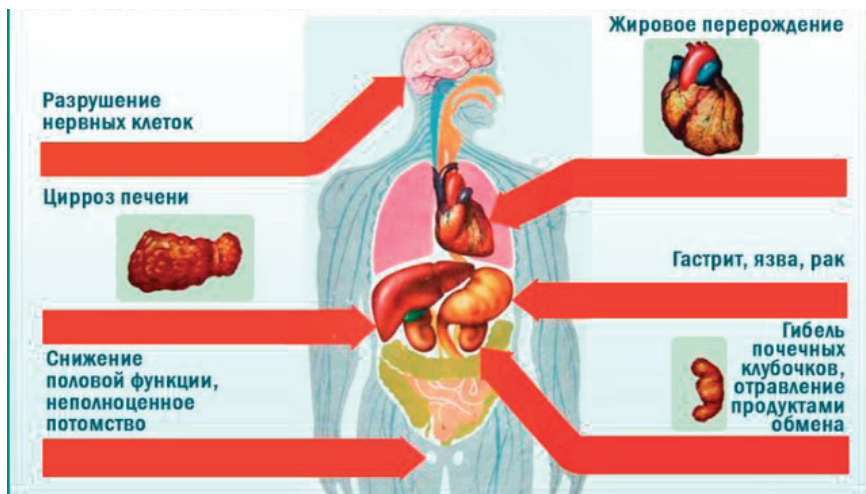
- **Тератогенное** (от греч. teros чудовище, урод). В последнее время число детей, рожденных с патологиями развития, неуклонно растет. Это происходит из-за **употребления алкоголя женщинами детородного возраста**. Пьяное зачатие или даже однократное употребление алкоголя на ранних сроках беременности у «трезвых» родителей могут привести к рождению ребенка с аномалиями развития, характерными для алкогольного синдрома плода.
- **Мутагенное** – способность алкоголя влиять на структуру хромосом. Эти изменения **передаются по наследству**.
- **Соматогенное** – развитие алкогольной болезни, заболеваний печени, почек, желудка еще до появления алкогольной зависимости, при так называемом **«культурном» употреблении алкоголя**.

Развитие алкогольной болезни

Основной опасностью пагубного употребления алкоголя является развитие алкогольной болезни с повреждением всех органов и систем.

Чаще всего употребление алкоголя провоцирует развитие:

- хронического или острого панкреатита;
- язвенной болезни желудка;
- цирроза печени, гепатита;
- инфаркта или инсульта.



Алкоголь абсолютно противопоказан при хронических заболеваниях, особенно при сахарном диабете, эпилепсии, туберкулезе, ишемической болезни сердца.

Даже однократное употребление алкоголя может привести к алкогольному отравлению.

Различные пищевые отравления протекают тяжелее, если пострадавшие одновременно употребляли алкоголь (например, при ботулизме алкоголь способствует более быстрому всасыванию ботулотоксина, что ухудшает течение болезни).

ПРОФИЛАКТИКА

Единственная профилактика алкоголизма, в том числе и его начальной стадии (пагубного употребления алкоголя), – абсолютная трезвость.

Как сохранить трезвость в семье?

- **Постарайтесь** проводить отдых и праздники трезво, без алкоголя.
- **Не занимайтесь** домашним изготовлением алкогольных изделий.
- **Не дарите** алкоголь.
- **Уберите** алкогольную посуду с «почетных мест» в вашем доме. Поставьте вместо рюмок и графинов чайный сервиз.
- **Не держите** в доме запас алкоголя, положите вместо него в «бар» чай, сухофрукты, книги или настольные игры.
- **Не держите** на видном месте фотографии с членами семьи на фоне стола, заставленного алкоголем.
- **Никогда не дарите** детям безалкогольное шампанское – это готовая алкогольная программа (ребенок приучается наливать напиток из бутылки в бокал, со временем он станет наливать уже алкоголь).



Широко распространенное понятие «культурного употребления алкоголя» является скрытой рекламой и способствует укреплению так называемого алкогольного поведения в обществе.

В свою очередь алкогольное поведение подкрепляется алкогольной программой, согласно которой любое событие в жизни человека обязательно сопровождается употреблением алкоголя.

Помните, безопасных доз алкоголя не существует.

ОБРЕТЕНИЕ ТРЕЗВОСТИ – ОСОЗНАННЫЙ ПРОЦЕСС

Если вы считаете, что вам или близкому человеку требуется помощь, не стесняйтесь обращаться за консультацией к специалистам (психиатрам-наркологам, психологам, психотерапевтам).

Помните, консультацию можно получить анонимно в Республиканском наркологическом диспансере при личном обращении или по телефону.

Хорошо зарекомендовали себя такие немедицинские сообщества, как АА (анонимные алкоголики), АНА (анонимные наркоманы).



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Республиканский
наркологический диспансер**

Адрес: г. Улан-Удэ, Краснофлотская, 44

Приемный покой: (3012) 42-75-29

Кабинет платных услуг: 8 (9244) 56-79-11

Отделение реабилитации: (3012) 42-73-01

Психотерапевтический центр: (3012) 21-19-86

Группа АА (анонимные алкоголики) 8-983-435-42-28 Иван

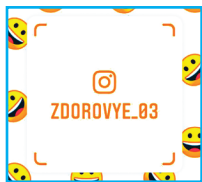
Группа АНА (анонимные наркоманы) 8-902-166-65-25

Группа Аланон (созависимые родственники алкоголиков)

8-983-538-12-34 Лариса

Группа Нар-анон «Свобода» (родственники наркоманов)

8-9025-62-33-41 Лариса



Пройдите обследования в Центрах здоровья:

Улан-Удэ, ул. Советская, 32Б,

тел.: 8 (3012) 21-08-21; ул. Жердева, 100,

тел.: 8 (3012) 45-28-51

Узнать больше:

Онлайн-Школа здоровья s.rcmp-bur.ru

Школа здоровья в поликлинике _____

