11 сентября — Всероссийский день трезвости

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.

Кроме этого, каждый год в мире больше трех миллионов человек умирают из-за потребления алкогольных напитков. Исходя из простых расчетов, употребление спиртного стало причиной каждой двадцатой смерти. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), три четверти умерших – мужчины.

Причины смерти от алкоголя  28% погибших скончались от травм, 21% в результате заболеваний пищеварительной системы, 19% погибли от сердечно-сосудистых заболеваний, а остальные из-за инфекций, рака и психических заболеваний.

Всемирная организация здравоохранения подсчитала, что во всем мире алкогольными напитками злоупотребляют 46 миллионов женщин и 237 миллионов мужчин.

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.

История праздника и его значение

Первое празднование Дня трезвости состоялось более 100 лет назад, в 1911 году в Санкт-Петербурге, под лозунгом «В трезвости счастье народа», а в 1913 году этот день стал официальным праздником, поддерживаемым церковью. Священнослужители и представители научной интеллигенции хотели таким образом объединить общество, противопоставив алкогольной зависимости ценности здорового образа жизни, созидание, творчество и разум. С приходом Советской власти празднование прекратилось, и возобновить традицию удалось лишь в 2005 году. По мнению организаторов праздника, в этот день любой человек должен внести свой, пусть даже самый малый вклад в поддержание здорового образа жизни.

В этот день во многих городах России проводятся тематические митинги, конференции и семинары, посвященные профилактике и избавлению от алкогольной и других видов зависимостей. Церковь, в свою очередь, организует специальные службы.

**День трезвости – праздник, который следует проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими и стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждый день в году.** Ведь только трезвый человек может быть успешным, счастливым, иметь крепкую семью и уважение. Отказываясь от употребления алкоголя, мы сможем сделать нацию более здоровой и сильной.

Опасное потребление алкоголя

С алкоголизмом боролись всегда, но традиционно работа с проблемным употреблением алкоголя была сфокусирована на двух областях:·

* **предотвращение или отсрочка начала употребления алкоголя** (первичная профилактика, чтобы не развился алкоголизм);
* **лечение и реабилитация лиц с алкогольной зависимостью** (третичная профилактика).

Говоря простым языком – есть зависимость – алкоголизм – есть проблема, нет алкоголизма – нет проблемы. В настоящее время общество заговорило об опасном и вредном (пагубном) потреблении алкоголя. Так как основная часть социальных, экономических и личных проблем являются результатом не алкоголизма, а злоупотребления алкоголем. Например, научно доказано – длительное поступление алкоголя в организм человека, в среднем, в течение 5-7 лет, ведет к развитию ряда специфических заболеваний внутренних органов и нервной системы, объединяемых общим понятием «соматические эквиваленты алкоголизма», и которые принято объединять термином «алкогольная поливисцеропатия».

Необходимо выявление тех, кто имеет умеренный или высокий риск медицинских и социальных проблем, связанных с употреблением алкоголя.

В настоящее время выделяют следующие виды алкогольного поведения:

* **употребление** – прием алкоголя с низким риском вредных последствий для здоровья;
* **злоупотребление**– прием алкоголя с высоким риском вредных последствий для здоровья;
* **зависимость** – алкоголизм.

Для раннего выявления лиц, злоупотребляющих алкоголем, широко используется тест «AUDIT», разработанный в 1989 году рабочей группой ВОЗ. Тест содержит серию из 10 вопросов: три вопроса по употреблению, четыре вопроса по зависимости и 3 вопроса по проблемам, связанным с употреблением алкоголя. Тест опирается на понятие стандартная доза.

Стандартная доза алкоголя

Для определения степени риска, наносимого здоровью потреблением алкогольных напитков используется понятие standard drink – объем алкогольного напитка (например, стакан вина, банка пива или коктейль, содержащий дистиллированные спирты), который содержит приблизительно одинаковое количество (в граммах) этанола независимо от типа напитка. В разных странах standard drink может отличаться и по названию термина, и по количеству этанола, принятого для приблизительного определения стандартной дозы. Например, в Великобритании применяется термин «единица», означающий, что одна единица алкогольного напитка содержит приблизительно 8 граммов этанола; а в североамериканской литературе используется понятие «доза», которая подразумевает содержание 12 граммов этанола.

В России используют понятие «стандартная доза алкоголя» (СД), предложенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). СД – это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый алкоголь в количестве эквивалентном 10 грамм чистого спирта.

Когда не стоит употреблять алкоголь вообще?

Полностью воздержитесь от алкоголя, если вы:

* управляете транспортом или какими-либо механизмами;
* планируете беременность, беременны или кормите грудью;
* отвечаете за безопасность других людей;
* принимаете важные решения;
* выполняете какие-либо потенциально опасные физические действия (например, плаваете, находитесь на высоте и т.д.);
* принимаете лекарства или другие вещества, которые взаимодействуют с алкоголем (например, успокоительные, обезболивающие и некоторые гипотензивные средства и др.);
* имеете проблемы психического или физического здоровья, при которых противопоказан алкоголь.

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. 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.

**Помните – безопасных доз алкоголя не бывает!**

**Информацию подготовила:** врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Алексеевна Линок