

Профилактика пагубного употребления алкоголя

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



Актуальность проблемы

Во всем мире в результате вредного употребления алкоголя ежегодно происходит **3 миллиона смертей**, что составляет 5,3% всех случаев смерти.

Вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем **200 нарушений здоровья**, связанных с болезнями и травмами.

5,1% общего глобального бремени болезней и травм обусловлено алкоголем, согласно оценкам в показателях ДАЛИ (годы жизни, утраченные в результате инвалидности).

Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности относительно на более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно **13,5% всех случаев смерти** связаны с алкоголем.

Существует причинно-следственная связь между вредным употреблением алкоголя и целым рядом психических и поведенческих расстройств, других неинфекционных нарушений здоровья, а также травм.

В последнее время установлены причинно-следственные связи между вредным употреблением алкоголя и заболеваемостью такими инфекционными болезнями, как туберкулез, а также течением ВИЧ/СПИДа.

Помимо последствий для здоровья вредное употребление алкоголя наносит значительный социальный и экономический ущерб отдельным людям и обществу в целом*.

Но главное: алкоголь может вызывать болезненную зависимость - **алкоголизм**.

АЛКОГОЛЬ

Делает человека зависимым и безвольным

Приводит к алкогольному гепатиту и циррозу печени

Алкоголизм – хроническое заболевание, которое трудно поддается лечению

Приводит к проблемам с психикой, повышает агрессию

Ускоряет старение

Может стать причиной рождения неполноценного потомства и импотенции



Что такое зависимость от алкоголя

Алкоголизм - это хроническое психическое прогрессирующее заболевание

- разновидность токсикомании, главным признаком которого является болезненное пристрастие к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него.

Алкоголизм характеризуется:

- потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя,
- ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения опьянения),
- абстинентным синдромом (похмельем),
- токсическим поражением органов-мишеней

Зависимость от алкоголя неизлечима

- Сформированная зависимость остается с человеком до конца жизни.
- Возможна только ремиссия (в том числе пожизненная).

Основные последствия алкоголизма:

- социальные («выпадение» из здорового общества, алкогольная деградация и др.)
- медицинские (поражение внутренних органов)



Как развивается зависимость?

Алкоголь обладает способностью воздействовать на «центры удовольствия» в головном мозге, отвечающие за эмоциональное состояние.



Ощущения кажутся человеку настолько приятными (по крайней мере сначала), что он начинает снова и снова повторять прием алкоголя.

Со временем (три стадии алкоголизма) это приводит к патологическому влечению и болезненному пристрастию.

Развивается болезнь – зависимость. Основной характеристикой синдрома зависимости является желание (часто сильное, иногда непреодолимое) употреблять алкоголь.



Факторы риска развития алкогольной

Социальное и экономическое неблагополучие

- Безработица, бедность, недоступность образования, отсутствие нравственных ориентиров, неуверенность в завтрашнем дне и т.д.

Климатические, географические факторы

- Россия известна как страна с «северной моделью» употребления алкоголя — так эксперты называют способ пить ударными дозами

Влияние микросреды

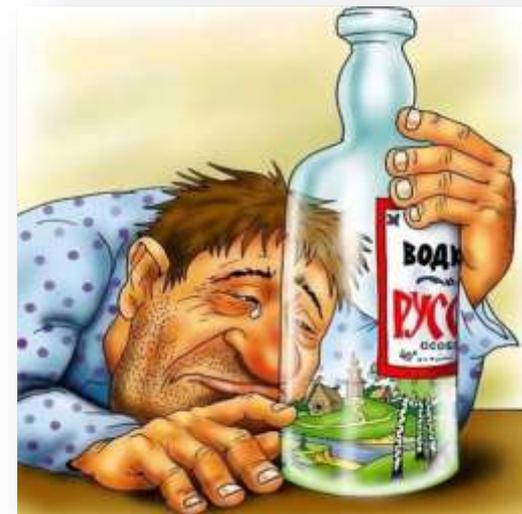
- Алкогольные традиции;
- «Алкогольный климат» в на работе (профессиональные факторы риска - торговля, общепит, бытовое обслуживание);
- Больше пьют одинокие, не имевшие или потерявшие семью;
- Часто пьющие мужья втягивают в пьянство жен, и наоборот;
- Дети начинают употреблять алкоголь под нажимом сверстников, а также подражая взрослым;
- Терпимость окружающих к алкогольным эксцессам. В России не осуждают и жалеют алкоголиков.

Особенности личности

- неспособность адаптироваться к окружающей обстановке, противостоять стрессам, разрешать конфликты и переносить эмоциональное напряжение;
- чувство неполноценности, неумение общаться; организовать свой досуг;
- установка на «получение удовольствия» искусственным путем.

Наследственная предрасположенность

- Риск развития алкоголизма выше в 4 – 6 раз, если родители страдали алкоголизмом.



Как отмечают специалисты, в целом россияне в последнее сокращают свои «возлияния» - по официальным данным в 2016 г. на каждого человека приходилось менее 10 литров алкоголя в год, (в то время как в благополучном европейском регионе есть страны, где пьют по 14 л в год). Но в России пьют не вино, а водку, причем часто в экстремальных дозах, вплоть до смертельно опасных.



Как понять есть ли у человека проблемы с алкоголем?

CAGE-опросник

Нужно ответить самому, либо за предполагаемого алкоголика на следующие вопросы:

1. Вы когда-нибудь чувствовали, что вам стоит сократить потребление алкоголя?
2. Вы чувствуете раздражение, когда люди ругают вас за пьянство?
3. Вы когда-нибудь чувствовали себя виноватым из-за алкоголя?
4. Вы когда-нибудь выпивали сразу после пробуждения, чтобы чувствовать себя хорошо?

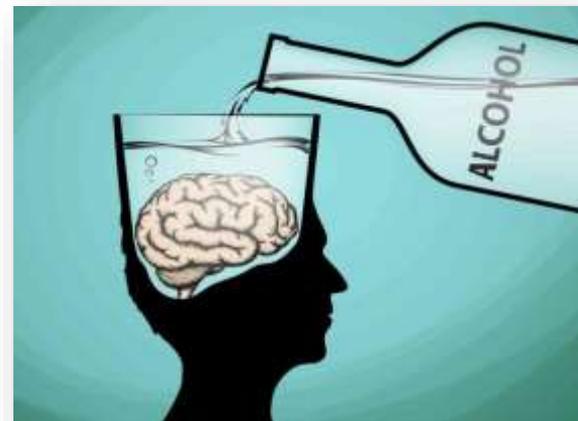


- **Если на 3 вопроса (включая последний) и более вы ответили «да», то вам следует обратиться к врачу.**
- **Если вы ответили «да» 2 раза – это говорит о пределах нормы**



Резюме

- Не существует безопасной дозы алкоголя!
- Не употребляй алкоголь – не будет зависимости.
- Если вы знаете, что у вас есть факторы риска (например, отягощенную наследственность), вам решать – злоупотреблять или нет.
- Если вы уже страдаете зависимостью, обращайтесь за помощью на любой стадии болезни!
Это поможет избежать тяжелых последствий и намного улучшит качество жизни.
- Зависимости все равно, насколько вы хороший человек и сколько у вас дипломов у высшем образовании. Болезнь всегда прогрессирует по своим законам. Спиваются все, просто кто-то быстрее, кто-то медленнее.



Кто поможет?

Горячая линия при проблемах с зависимостями:

- 8-800-200-0-200 (звонок по России бесплатный)

Полезные сайты

- takzdorovo.ru
- budzdorovperm.ru

Пермский городской клинический наркологический диспансер

- Помощь бесплатная

Сообщества анонимных алкоголиков

- Помощь бесплатная



Критерии человека, ведущего здоровый образ



Потребление овощей и фруктов

- 5 порций (400 гр) ежедневно



Потребление соли

- не более 5 гр ежедневно (чайная ложка без горки)



Физическая нагрузка

- Умеренная (150 мин. в неделю)
- или высокая (75 мин. в неделю)

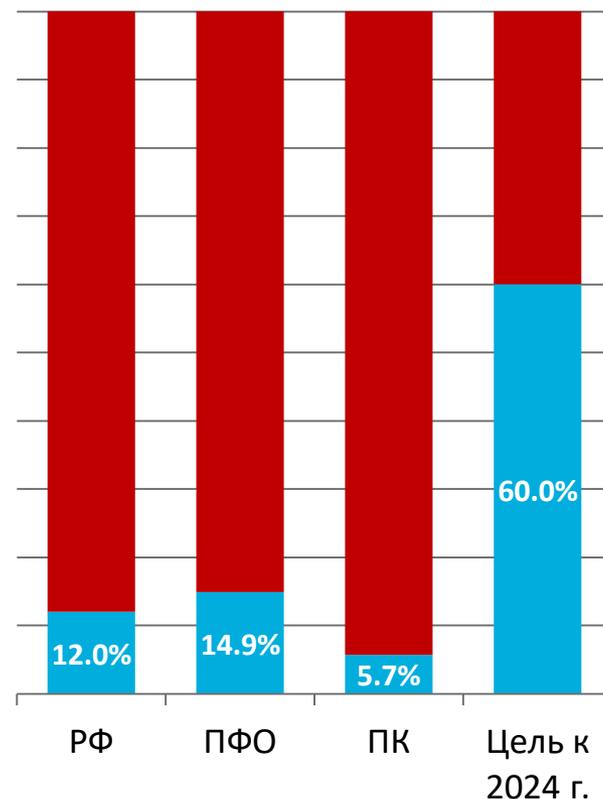


Отсутствие курения



Отсутствие пагубного употребления алкоголя

Доля граждан, ведущих ЗОЖ*



*Росстат, 2019 г.

