Неделя отказа от алкоголя.

С 12 июня по 18 июня 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделей отказа от алкоголя.

**Алкоголь и его последствия.**

*Продолжительность жизни алкоголика*
*в среднем на 17 лет короче, чем*
*у непьющего, при учете и устранении*
*влияния других существенных факторов.*
По расчетам экспертов ВОЗ

Коварство любого алкоголя в том, что у большинства людей постепенно и незаметно баловство переходит в привычку, а привычка в болезнь – алкоголизм, когда человек не только теряет контроль над своим пристрастием, а оно, пристрастие, полностью овладевает им и губит его. Развитие алкоголизма, переход привычки в болезнь многие не замечают и не успевают взять себя в руки, остановиться и предотвратить разрушение души и тела. Более того, многие даже тяжелые алкоголики себя таковыми не считают.

В то же время, если своевременно объективно оценить свой режим употребления алкоголя, каждый сравнительно легко может предупредить беду. Первые признаки начинающегося алкоголизма следующие:

* Частое желание много выпить и опьянеть;
* Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя;
* Изменение поведения при употребление спиртного, человек становится шумным, агрессивным;
* Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, днем, вечером, готовность к принятию почти в любой ситуации - на работе, при случайной встрече на улице;
* Привычку выпивать начинают замечать окружающие;
* Появляются проблемы дома и на работе связанные с привычкой выпивать.

Алкоголизм, как болезнь, развивается постепенно. Спиваются по-разному. Кто-то может спиться за несколько месяцев даже при неконтролируемом употреблении пива, а у кого-то развитие алкоголизма до окончательной деградации длится 5-8 лет. Развившийся алкоголизм – это весьма тяжелое заболевание, которое требует помощи врачей-специалистов и весьма трудно, но поддается лечению.

Алкоголь может убивать людей сразу или постепенно. Сразу – это те несчастные случаи со смертельными исходами в быту, производстве, транспорте, 80% которых у нас в стране связаны с употреблением алкоголя. Алкоголь меняет поведение и сознание, поэтому в нетрезвом состоянии люди попадают под машины, замерзают на улице, убивают друг друга, лезут в петлю. Алкоголь отключает человеческий уровень сознания и превращает человека в животное. В пустяковом конфликте пьяный, не задумываясь (он просто уже не может думать) может убить родных, близких, друзей. Зарезав собутыльника, он спокойно идет в магазин за дополнительной пол-литра водки.

В некоторых ситуациях смертельными оказываются даже небольшие дозы. Выпитая кружка пиво у здорового человека субъективно не вызывает ощущение опьянения. Но если его подвергнуть специальному обследованию, приборы зафиксируют замедление реакции всего на несколько долей секунды. Но эти доли секунд ведут к потере водителем десятков метров тормозного пути в аварийной ситуации на дороге. В результате статистика неопровержимо свидетельствует — большинство молодых мужчин, умерших от травм при авариях в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения.

В 2005 году от отравлений алкоголем и его суррогатами в нашей стране умерло около 36 тысяч человек, в 2006 – уже 40 тысяч и еще 42 тысячи погибло в результате травм, большая часть которых также была связана с употреблением алкоголя. В 2007 году непосредственно от чрезмерного потребления алкоголя в России умерли 89 тысяч человек.

Постепенно алкоголь убивает через различные расстройства и болезни. Крепкие алкогольные напитки, попадая в пищеварительную систему, поначалу, вызывают той или иной степени химический ожог слизистой пищевода и желудка. Этот ожог, конечно, слабее ожога от выпитой кислоты. Но этот ожог, который многократно повторяется на протяжении порой ряда лет. В результате слизистая пищеварительного тракта атрофируется, нарушается всасывание и депонирование витаминов, микроэлементов и других необходимых питательных соединений. На фоне атрофии слизистой пищевода и желудка сначала развиваются язвенные изменения, а потом может появиться раковая опухоль.

Биохимия даже весьма качественного алкоголя в организме проста. 90 % его «фильтруется» печенью, где он превращается в уксусный альдегид, весьма ядовитое вещество. Уксусный альдегид повреждает клеточные оболочки и разрушает сами клетки органов. Алкоголь медленно, но верно разрушает печень, повреждает поджелудочную железу, поражает сердце, снижает иммунитет, ведет к импотенции и к другим сексуальным проблемам. Старая истина – алкоголь возбуждает желание, но при этом снижает способность его осуществить.

Хроническая алкогольная интоксикация приводит к развитию следующих заболеваний:

* цирроз печени,
* панкреатиты (хроническое воспаление поджелудочной железы, ведущее к некрозу, омертвению, ее тканей),
* алкогольные отравления,
* сердечно-сосудистые заболевания (алкогольная кардиомиопатия)
* некоторые формы рака.

Все эти болезни и сокращают жизнь алкоголика кого-то больше, кого-то меньше, а в среднем на 17 лет.







