

11 июля 2023 года – День профилактики алкоголизма!

11 июля 2023 года проводится Единый день здоровья – День профилактики алкоголизма.

Алкоголизм – это заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя. Алкоголизму предшествует пьянство – регулярное употребление спиртных напитков в значительных количествах.

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных. Это негативное явление причиняет огромный материальный и нравственный ущерб как обществу в целом, так и отдельным гражданам. Пьянство и алкоголизм по масштабам своего распространения, величине экономических и нравственных потерь представляют самую серьезную угрозу демографической безопасности, стабильности развития государства, благополучию нации.

Спирт этиловый (этанол, алкоголь) – вещество, которое содержится в спиртных напитках и является причиной большей части вредных последствий от их употребления вне зависимости от того, в виде каких спиртных напитков этанол поступает в организм: вино, пиво, крепкий алкоголь или другая алкогольная продукция.

Во многих частях мира употребление спиртных напитков на различных встречах и приемах является общепринятой практикой. Тем не менее, в связи с опьяняющими, токсическими и вызывающими зависимость свойствами алкоголя его потребление может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье и иметь негативные социальные последствия.

Принято выделять три группы основных медико-социальных последствий, связанных с потреблением алкоголя.

1. Последствия для общества (дорожно-транспортные происшествия, совершение административных правонарушений, преступлений, несчастные случаи, снижение производительности труда, прогулы, экономический ущерб, связанный с расходами на лечение, пособиями, охраной правопорядка и другие).

2. Последствия для близких пьющего человека (конфликты в семье, невыполнение семейных, родительских обязанностей, тяжелое материальное положение, признание детей находящимися в социально-опасном положении или нуждающимися в государственной защите, лишение родительских прав и другое, экономический ущерб, связанный с расходами домохозяйств на приобретение алкоголя).

3. Последствия для пьющего, включающие последствия разового неумеренного потребления алкоголя, такие как нарушения поведения (потеря самоконтроля, агрессивность и другие), а также нарушения

здоровья (отравление алкоголем, развитие цирроза печени, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, поражение поджелудочной железы, суициды, гибель на пожарах, дорожно-транспортные и иные травмы и другие заболевания). Заболеваемость, связанная с употреблением алкоголя, относится к наиболее актуальным проблемам здравоохранения, так как пьянство и алкоголизм наносит огромный ущерб здоровью населения.

Общие факты, которые должен знать каждый о потреблении алкоголя и здоровье:

алкоголь изменяет мысли, суждения, принятие решений и поведение; употребление алкоголя приводит к увеличению риска травматизации и смерти в результате ДТП, пожара, утопления, падения, иных происшествий;

употребление алкоголя женщинами, планирующими беременность и беременными, даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности;

употребление алкоголя приводит к нарушению кровообращения, сердечно-сосудистым заболеваниям;

употребление алкоголя, даже в небольших количествах, является одной из причин некоторых типов рака;

употребление алкоголя, особенно чрезмерное употребление, ослабляет иммунную систему и таким образом снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям и как значительно повышает риск заболеть туберкулезом или другими инфекционными заболеваниями;

употребление алкоголя является причиной нарушения функций печени, поджелудочной железы и других органов пищеварительной системы и как следствие развитие таких болезней как цирроз, панкреатит, гастрит;

алкоголь оказывает кратковременное и долговременное воздействие практически на каждый орган тела, потребление алкоголя относится к числу важнейших факторов риска, приводящих к развитию многих заболеваний и ухудшению их прогноза. Употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами;

Количество потребляемого алкоголя напрямую определяет вероятность развития алкогольных проблем для здоровья человека.

В целом, данные свидетельствуют о том, что не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» - фактически риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

Для подсчета количества употребляемого алкоголя применяется такая единица подсчета как стандартная единица (доза) алкоголя или порция алкоголя.

Одна стандартная единица алкоголя – количество алкогольного напитка, содержащее 10 мл этанола 100 %. то есть примерно:

- 250 мл пива 5% крепости;
- 125-150 мл сухого вина (9-11%);
- 70 мл крепленого вина (18%);
- 25-30 мл крепких напитков (40%).

Для расчета количества порций алкоголя в спиртном напитке необходимо умножить объем напитка в литрах на его крепость и на переводной коэффициент 0,789.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения **не рекомендуется совсем употреблять алкоголь** следующим людям:

беременным женщинам (*употребление алкоголя вызывает нарушения в развитии плода, токсикозы беременных, самопроизвольные аборт, преждевременные и патологические роды, рождение недоношенных детей, возможные исходы для ребенка: задержка роста; лицевые аномалии, повреждение центральной нервной системы ребенка; другие негативные последствия*);

несовершеннолетним (*особенностью организма, головного мозга несовершеннолетних является то, что они находятся на этапе развития – употребление алкоголя несовершеннолетними негативно действует на процесс развития их организма, головного мозга, что в последующем отрицательно сказывается на состоянии здоровья; в процессе развития головного мозга устанавливаются длительные связи между нервными клетками, а алкоголь, являясь токсическим веществом, нарушает эти связи; наступает задержка развития, не реализуется заложенный потенциал*);

людям, имеющим хронические заболевания (*при наличии хронических заболеваний токсическое действие алкоголя проявляется максимально, употребление алкоголя значительно ухудшает течение хронического заболевания*);

людям, чьи ближайшие родственники больны алкоголизмом (*по наследству передается склонность к развитию алкоголизма, что может привести к развитию алкоголизма при употреблении «небольших» доз алкоголя*);

людям, имеющим зависимость от наркотических и ненаркотических веществ;

лицам с неустойчивой психикой.

Для остальных людей дозы алкоголя разбиты на три группы – по уровню риска развития отрицательных последствий, который представляет для организма соответствующая доза алкоголя: низкий уровень риска; опасный уровень риска; вредный уровень риска.

Низкий уровень риска для здоровья (*алкоголь не оказывает выраженного отрицательного воздействия на здоровье*): употребление **не более 2-х** стандартных порций алкоголя в день с наличием двух трезвых дней в неделю.

Опасный уровень риска для здоровья (*алкоголь может нанести организму серьезный вред. Если уровень потребления находится в этих пределах, значит, человек в опасной зоне, и стоит подумать над снижением дозы до меньших значений*): употребление **более 2-х**

стандартных порций алкоголя в день, но меньше количества, характерного для вредного уровня риска.

Вредный уровень риска для здоровья (*алкоголь гарантированно приведет к серьезным проблемам со здоровьем, в том числе психическим (включая развитие алкоголизма). Если уровень потребления алкоголя ближе всего к данным показателям, человек находится в зоне максимальной угрозы: необходимо срочно снизить количество употребляемого алкоголя*):

для мужчин: **более 6** порций в день (60 мл этанола) или более 35 порций (350 мл этанола) в неделю.

для женщин: **более 5** порций в день (50 мл этанола) или более 28 порций в неделю (280 мл этанола).

По состоянию на 01.07.2023 в Минской области под наркологическим наблюдением находилось 22 924 лиц (или 1563,97 на 100 тыс. населения), страдающих синдромом зависимости от алкоголя (хроническим алкоголизмом), и 10 081 лиц (687,77 на 100 тыс. населения), употребляющих алкоголь с вредными последствиями.

Работа по профилактике пьянства и алкоголизма на территории Минской области проводится в рамках выполнения подпрограммы 3 «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма, охрана психического здоровья» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021-2025 годы, других программных документов. Мероприятия по профилактике пьянства и алкоголизма проводятся межведомственно.

Проводимая в Минской области профилактическая работа позволила снизить негативные последствия от пьянства и алкоголизма. Так, например, в Минской области в первом полугодии 2023 года в связи с улучшением наркологическое наблюдение было прекращено в отношении 1445 человек, страдающих синдромом зависимости от алкоголя (хроническим алкоголизмом), и в отношении 4261 человек, употребляющих алкоголь с вредными последствиями.

Одним из способов профилактики развития вредных последствий от злоупотребления алкоголем является своевременное обращение злоупотребляющих алкоголем граждан за наркологической помощью к врачам-специалистам.

Наркологическая помощь - специализированная медицинская помощь, включающая в себя медицинскую профилактику, диагностику, лечение наркологических расстройств и медицинскую реабилитацию пациентов, имеющих наркологические расстройства (расстройства, вызванные употреблением алкоголя или других психоактивных веществ).

Наркологическая помощь может оказываться на районном, межрайонном, областном и республиканском уровнях.

В большинстве случаев наркологическая помощь начинается с консультации врача-психиатра-нарколога наркологической службы (врач-нарколог). Любой гражданин может обратиться на консультацию к врачу-наркологу. Первичная консультация врача-нарколога помогает: узнать об особенностях вредного употребления алкоголя и других психоактивных веществ, особенностях алкоголизма, наркомании, токсикомании, возможных вариантах помощи; проанализировать причины проблем, связанных с употреблением алкоголя или других психоактивных веществ; найти способы избегания рискованного поведения; разработать конкретный план действий по лечению.

Также, на консультацию к врачу-наркологу могут обратиться граждане из социального окружения лиц, злоупотребляющих алкоголем.

Консультацию врача-нарколога можно получить в наркологическом кабинете поликлиники или в психоневрологическом диспансере.

Наркологическая помощь может быть оказана анонимно в порядке, установленном законодательством. Информацию о порядке и условиях оказания наркологической помощи, в том числе анонимно, можно получить по месту жительства в наркологическом кабинете поликлиники или в психоневрологическом диспансере.

В учреждении здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» работает 29-дневная стационарная программа медицинской реабилитации «Исток» для зависимых от алкоголя, которую жители области могут пройти на бесплатной основе.

Также в учреждении здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» работает телефонная «линия доверия» (телефон экстренной психологической помощи) для представителей различных уязвимых групп населения:

- люди, зависимые от алкоголя;
- люди, употребляющие наркотики;
- люди, перенесшие насилие,
- люди, находящиеся в кризисной ситуации и т.д.

Телефоны работают **ежедневно, круглосуточно и анонимно**:

+375 (17) 311-00-99 (городской)

+375 (29) 899-04-01 (МТС, Viber, Telegram, WhatsApp).

На бесплатной и анонимной «линии доверия» обратившимся окажут психологическую помощь, перенаправят в дружественные сервисные организации, окажут содействие в бесплатной и анонимной консультации профильного специалиста (нарколога, психотерапевта, психолога, и т.д.).

Учреждение здравоохранения
«Минский областной клинический
центр «Психиатрия-наркология»