Неделя отказа от алкоголя

В период с 10 июня 2024 года по 16 июня 2024 года в России проводится неделя отказа от алкоголя.

Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита. Алкогольная зависимость также увеличивает смертность от целого ряда так называемых внешних причин: травм, несчастных случаев, отравлений, насилия, убийств и самоубийств.

Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.

Алкоголь – это психоактивное вещество, вызывающее зависимость. При регулярном чрезмерном употреблении алкоголя формируется алкоголизм.

Алкоголь негативно влияет практически на все органы человеческого организма. В мозге человека после принятия алкоголя начинается кислородное голодание клеток, как следствие – ослабление памяти, снижение умственных способностей и деградация личности.

Для сердца алкоголь также очень опасен: повышается уровень холестерина, развивается гипертония, дистрофия миокарда. Важно помнить, что польза алкоголя «для сосудов» — опасный миф.

В желудке после принятия алкоголя начинается ослабление защитной функции слизистой, как следствие – гастрит, язвенная болезнь, риск развития онкопатологии.

Алкоголь также разрушает печень. Цирроз печени является одной из частых причин гибели больных алкоголизмом. В кишечнике под действием алкоголя изменяются структуры клеток тонкого кишечника, как следствие – орган теряет способность всасывать полезные питательные вещества и минеральные компоненты. Воздействие алкоголя на другие органы не менее опасно: нарушение обмен веществ, могут возникнуть диабет и панкреатит; кожа теряет эластичность, происходит её преждевременное старение.

Алкогольная зависимость — многоуровневая проблема. Дело не только в физическом привыкании, но и в психологическом аспекте. Причем он глубок и обширен. Никто сразу с алкоголем не перебарщивает. Один бокал шампанского, второй. Но как только теряется контроль над мерой — это яркий сигнал.

Самая главная проблема, что далеко не все алкоголики понимают, что зависимы. Многие отрицают это и отказываются от любой помощи близких. Что делать? Как помочь человеку? Для начала постарайтесь привести его к специалисту.

Профессиональный нарколог проведет с человеком беседу и выяснит, на какой стадии зависимости он находится, на что указывают его симптомы, каков может быть прогноз, если в данной ситуации ничего не делать.

Если все действительно плохо, до человека с алкогольной зависимостью необходимо донести информацию, что он медленно погибает, дальше будет только хуже. Слышать правду людям, больным алкоголизмом, очень тяжело. Но после этого человек может попробовать что-то изменить. И если человек выбирает борьбу с заболеванием, то это уже надежда на исцеление.

Источник: <https://prohorovka-crb.belzdrav.ru/about/news/251080/>.