

# Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники

В преддверии и во время продолжительных новогодних выходных, с 29 декабря по 11 января, Министерство здравоохранения Российской Федерации проводит специальную информационную кампанию. Ее цель – напомнить всем о важности ответственного отношения к употреблению алкоголя и профилактике его злоупотребления в праздничный период. Эти дни, традиционно наполненные радостью встреч, семейными застольями и долгожданным отдыхом, могут омрачиться непредвиденными последствиями, если не соблюдать разумные меры.

Казалось бы, какой вред может причинить бокал шампанского? Но безопасной дозы алкоголя не существует! Даже при самой маленькой концентрации алкоголя в крови, его влияние на кору головного мозга — колоссально. Это проявляется в угнетении центров, отвечающих за управление поведением и человек больше не может адекватно оценивать свои поступки.

Концентрация алкоголя в организме увеличивается, тормозные процессы все больше угнетаются. Спиртное также негативно влияет на все системы и органы и, в конечном итоге, ведет к уменьшению продолжительности жизни. В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя.

Чтобы не омрачить свою жизнь, в том числе и в праздничные дни, каждый должен знать о вреде алкоголя следующее:

1. Алкоголь ухудшает, а не улучшает настроение. В краткосрочной перспективе этиловый спирт может повысить настроение, но через некоторое время оно сменится депрессией.
2. Алкоголь влияет на внешность. Потребление спиртного связано с обезвоживанием организма. Кожа теряет эластичность, становится сухой и покрывается морщинами, могут появиться отеки и краснота. Одутловатое лицо с красным носом, щеками и заплаканными глазами – классический портрет любителя спиртного.
3. Алкоголь влияет на аппетит и пищеварение. Потребление спиртного влияет на активность пищеварительных ферментов и функцию поджелудочной железы.
4. Алкоголь – причина воспалений в организме. В первую очередь этанол провоцирует развитие воспалительных процессов в печени, способствует хроническому воспалению органа.
5. Алкоголь влияет на сердце и сосуды. Спиртное приводит к повышению артериального давления и развитию сердечной недостаточности.

Злоупотребление алкоголем в праздничные дни не только подрывает физическое здоровье, но и может привести к обострению хронических заболеваний, стать причиной несчастных случаев, травм и правонарушений. Особую опасность оно представляет для подрастающего поколения, чье здоровье еще только формируется.

Помните, что настоящее праздничное настроение создается не количеством выпитого, а качеством проведенного времени, искренним общением и ощущением

счастья. Давайте сделаем эти выходные по-настоящему здоровыми и запоминающимися, наполненными позитивными эмоциями и заботой друг о друге. Берегите свое здоровье и здоровье близких!