Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)

 Неделя с 8 по 14 сентября 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявлена как «Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)».

 Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, ДТП и бытового насилия.

Потребление алкоголя в настоящее время является одним из факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита.

 Алкоголизм — это пристрастие к употреблению алкоголя, вызванное психической и физической зависимостью, наносящее вред здоровью. Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех органах и системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной, репродуктивной, дыхательной).

 Алкоголь поражает:

 Головной мозг. В частности, спиртное замедляет циркуляцию крови, происходит кислородное голодание клеток. Как результат — ослабление памяти, снижение умственных способностей и деградация личности.

 Сердце. Алкоголь повышает уровень холестерина. Пьющему человеку обеспечены гипертония и дистрофия миокарда.

 Желудок. После употребления спиртных напитков ослабевает защитная функция слизистой. В результате появляются язвенная болезнь, риск развития онкопатологии.

 Печень. Алкоголь вызывает воспалительный процесс и рубцовое перерождение. У человека появляется гепатит и цирроз.

 Кожа у пьющих людей теряет эластичность, происходит преждевременное старение.

 Алкоголь влияет и на половые органы. Происходит ослабление функций половых органов мужчин, вплоть до развития импотенции. А у женщин алкоголь приводит к нарушению менструального цикла, осложнениям беременности и родового процесса. Также спиртные напитки вызывают выкидыши и преждевременные роды, патологии плода. Кроме того, спиртное влечёт за собой бесплодие.

**Внешние факторы, провоцирующие пагубное потребление алкоголя:**

* Депрессия. Алкоголь часто используется для самолечения в качестве антидепрессанта;
* Тревожный тип личности;
* Возраст первой пробы алкоголя. Люди, впервые попробовавшие спиртное до 15 лет, чаще имеют проблемы с алкоголем в дальнейшей жизни;
* Курение. У курильщиков в пять раз больше шансов на проблемы с алкоголем, чем у тех, кто никогда не курил;
* Влияние социума – алкогольное окружение (родители, сверстники);
* Генетическая предрасположенность (выявление мутации генов, которые значительно повышают вероятность развития алкогольной зависимости).

Наука не доказала благотворного влияния алкоголя на здоровье. Ни отдельных напитков, ни на отдельные болезни. Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя — это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.

**Лечение алкогольной зависимости, алкоголизма доверьте специалистам.**

 По вопросам оказания помощи зависимым от алкоголя вы можете обратиться в **Ивановский областной наркологический диспансер**. Консультации оказывают опытные врачи психиатры-наркологи, клинические психологи и врачи-психотерапевты.

 **Адрес: г. Иваново, ул. Постышева, д. 54/1. Тел: 30-01-42**

Отказ от алкоголя приводит к заметному улучшению здоровья даже у тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и чувствуют себя намного бодрее.

Полезными результатами снижения потребления или полного отказа от алкоголя для вашего здоровья будут:

* улучшение настроения;
* повышение работоспособности;
* улучшение отношений с близкими и детьми;
* улучшение качества сна;
* снижение финансовых расходов;
* высвобождение времени для занятия тем, чем вы всегда хотели заниматься;
* уменьшение риска возникновения неинфекционных, инфекционных и онкологических заболеваний;
* уменьшение риска травматизма и ДТП в результате вождения в нетрезвом состоянии;
* улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
* уменьшение проблем с пищеварением;
* укрепление иммунной системы;
* снижение массы тела и облегчение контроля массы тела.

 На территории региона действуют меры по ограничению розничной продажи безалкогольных тонизирующих напитков, в том числе безалкогольных энергетических напитков, которые установлены Законом Ивановской области от 08.07.2015 № 81-ОЗ «Об установлении ограничений розничной продажи безалкогольных тонизирующих, в том числе энергетических, напитков и внесении изменений в Закон Ивановской области «Об административных правонарушениях в Ивановской области» (далее Закон № 81-ОЗ).

 Статьей 3 Закона № 81-ОЗ установлено, что на территории Ивановской области не допускается розничная продажа безалкогольных тонизирующих напитков, в том числе безалкогольных энергетических напитков:

 1) несовершеннолетним;

 2) в детских, образовательных и медицинских организациях, организациях культуры;

 3) в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях;

 4) в местах проведения культурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий для детей, подростков и молодежи или с их участием.

 За нарушение указанных положений Закона № 81-ОЗ, статьей 4.7 Закона 11-ОЗ установлена административная ответственность. Розничная продажа безалкогольных тонизирующих напитков, в том числе безалкогольных энергетических напитков влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от трех тысяч до четырех тысяч рублей; на должностных лиц в размере от тридцати тысяч до сорока тысяч рублей; на юридических лиц в размере от семидесяти тысяч до восьмидесяти тысяч рублей.

 Законом Ивановской области от 03.06.2024 № 20-ОЗ «О внесении изменения в статью 1 Закона Ивановской области «Об установлении дополнительных ограничений времени, мест и условий розничной продажи алкогольной продукции на территории Ивановской области» ограничена розничная продажа алкогольной продукции на территории региона при оказании услуг общественного питания с 21.00 часа до 9.00 часов утра следующего дня в объектах общественного питания (за исключением ресторанов), расположенных в многоквартирных домах и на прилегающих к ним территориях.

**Помните:** Выбор в пользу трезвого образа жизни – это самый надежный способ сохранить и укрепить ваше здоровье!