Профилактика алкогольных отравлений в новогодние праздники.

Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний составляет до 75%.

Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Алкоголь - это психоактивное вещество, вызывающее зависимость. В избыточном количестве он опасен для здоровья.

Активный ингредиент спиртных напитков – этанол. Он напрямую влияет на желудок, мозг, сердце, желчный пузырь и печень.

Многие считают, что бокал вина или рюмка другого напитка за ужином не навредят или что, например, пиво – совсем безвредный напиток. Вовсе нет, есть даже такое понятие, как [пивной алкоголизм](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/1703).

Среди кратковременных последствий употребления спиртных напитков – чувство расслабления, сонливость, нарушение зрения, речи, координации движения, проблемы с концентрацией внимания, изменение настроения. У некоторых людей эти эффекты могут наступить даже после одного бокала.

Из долгосрочных последствий, особенно у людей с алкогольной зависимостью, наиболее распространены стойкие изменения настроения, тревога, раздражительность, проблемы со сном, изменения аппетита и веса, проблемы с памятью, конфликтное поведение, серьезные заболевания, такие как цирроз печени, панкреатит, онкологические заболевания, нарушения работы иммунной системы.

Чрезмерное употребление спиртного – причина преждевременной смерти.

Спиртные напитки не рекомендованы женщинам, планирующим беременность, это опасно осложнениями во время вынашивания и проблемами со здоровьем будущего ребенка.

В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней. Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск.

Выбирайте «трезвый» отдых и будьте здоровы!

Исполнитель главный специалист-эксперт

Серовского отдела Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области Жданова С.Г.

mail\_13@66.rospotrebnadzor.ru