



С 23 декабря 2024 года по 5 января 2025 года по инициативе Министерства здравоохранения РФ в нашей стране проходит Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники.

Цель мероприятия – Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни.

🌲 Люди во всём мире с нетерпением ждут Новогодних выходных, а медицинские работники в очередной раз готовятся к тяжелым Новогодним будням. Ведь по статистике самым щедрым на несчастные случаи, острые проблемы со здоровьем, травмы и дорожно-транспортные происшествия становится именно этот праздник. С чем же это связано? А связано это все, как правило, с неразумным подходом и отсутствием чувства меры в употреблении алкогольных напитков и вкусностей. Ситуация усугубляется продолжительными новогодними праздниками, которые располагают к ежедневным застольям с алкогольными напитками и большим количеством жирной пищи.

Многие считают, что выпить рюмку — другую «для настроения» это не такое уж большое преступление против здоровья. Часто алкоголь употребляют, чтобы «отдохнуть», почувствовать себя легко и свободно. Отсюда и происходит величайшее заблуждение человека, что спиртные напитки являются своеобразным стимулятором. Однако в действительности все наоборот. Работа нервной системы человека основывается на двух сбалансированных процессах: возбуждении и торможении.

🚫 Алкоголь — это натуральный яд, который влияет на процесс торможения. Поэтому человеку, находящемуся «под градусом», кажется, что он преодолел смущение и скучную рациональность, что теперь ничто не мешает ему отдыхать и веселиться. Но даже при самой маленькой концентрации алкоголя в крови его влияние на кору головного мозга колоссально. Это проявляется в угнетении центров, отвечающих за управление поведением. Вследствие этого человек больше не может адекватно оценивать свои поступки и делает даже то, на что никогда бы не отважился в трезвом

сознании. По мере того, как концентрация алкоголя в организме увеличивается, тормозные процессы все больше угнетаются.

🌍 Ученые всего мира, изучающие влияние алкоголя на мозг человека, вынуждены отметить, что даже один прием крепких спиртных напитков вызывает нарушение комплексной работы мозга. Эти явления носят временный характер, однако имеют очень серьезные последствия. Под действием алкоголя в нервных клетках происходят процессы их разрушения (патологические изменения в нейроне), а восстановление этих клеток, как известно, не наступает вовсе.

У систематически пьющих людей в первую очередь страдают мелкие артерии и капилляры. Они становятся хрупкими. Так как мозг питается за счет широкой кровеносной сетки, то нейроны начинают испытывать кислородное голодание. Это проявляется в виде головных болей, общей вялости организма и неспособности остановить свое внимание на чем-либо. Если алкогольная интоксикация носит регулярный характер, это приводит к необратимым процессам в мозге. Представьте, что наша нервная система — это горящие огни большого ночного города. Каждый прием спиртного дает увеличенную нагрузку на всю «осветительную систему». Следовательно, она очень быстро изнашивается и деградирует. «Лампочки» перегорают тысячами, светящихся островков становится все меньше, и никакой связи между ними больше не существует.

**Помните – безопасной дозы алкоголя не существует!
Лучший подарок для своего здоровья - провести Новый год без
алкоголя!**