



По Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025 год неделя с **18 по 24 августа 2025 года – Неделя отказа от алкоголя.**

Около 3 млн человек во всем мире умирает ежегодно от чрезмерного потребления алкоголя. То есть чуть

более 5% всех смертей связаны со злоупотреблением спиртными напитками.

Такая печальная статистика легко объяснима, ведь насчитывается порядка 200 заболеваний и нарушений функций органов и тканей человеческого организма, вызванных влиянием этанола. Находясь в состоянии алкогольного опьянения, человек плохо контролирует свои действия, может попасть в опасную для жизни ситуацию (драки, ДТП, несчастные случаи и т.д.).

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.

Наиболее высокий показатель смертности от алкоголя приходится на трудоспособный возраст: почти в 14% случаев «жертвами» спиртных напитков становятся люди 20–39 лет.

Алкоголь влияет на состояние всего организма. От его употребления больше всего страдают:

Сердечно-сосудистая система

От алкоголя сосуды сначала расширяются, затем резко сужаются. Это способствует снижению их эластичности и на них со временем образуются атеросклеротические бляшки. «Удар» по сосудам приводит к усиленной нагрузке на сердце, к органам не поступает достаточное количество кислорода и питательных веществ. При систематическом злоупотреблении алкоголем сердце подвергается аномальным изменениям, в результате чего атрофируется сердечная мышца. Как результат, у тех, кто часто выпивает, диагностируются такие заболевания, как атеросклероз, гипертония, аритмия, кардиомиопатия, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда. При систематическом злоупотреблении алкоголем сердце подвергается аномальным изменениям в результате чего атрофируется сердечная мышца.

Мозг и центральная нервная система

Только на первых этапах любитель выпить чувствует эйфорию, расслабленность, у него приподнятое настроение. Однако затем наступает истощение нервной системы. Происходят необратимые изменения в тканях мозга, извилины сглаживаются, появляются рубцы. Снижаются интеллектуальные способности, что сказывается на качестве жизни. В итоге это приводит как к психическим (депрессия, расстройство личности, панические атаки и т. д.), так и к нейродегенеративным заболеваниям, например, болезни Паркинсона.

Суставы

В результате употребления алкоголя в организме человека активизируются воспалительные процессы, которые поражают в числе первых суставные хрящи.

Происходит деформация суставов, со временем переходящая в хроническую форму. Так, любители выпить часто мучаются от артрозов и артритов.

Почки и печень

Эти органы страдают от алкоголя больше других, так как именно через ткани печени и почек фильтруется весь выпитый алкоголь. В результате — ожирение печени и почек, цирроз, гепатит, мочекаменная болезнь, почечная недостаточность.

Все эти болезни сокращают жизнь алкоголика в среднем на 17 лет.

При отсутствии должного лечения все эти заболевания неминуемо приводят к летальному исходу.

Что произойдет, если бросить пить алкоголь?

У людей, которые на протяжении долгого времени злоупотребляли спиртным, восстановительный процесс протекает достаточно болезненно.

Начинаются проблемы с печенью, похмельный синдром принимает хроническую форму. Появляются мигренеподобные головные боли, в мышцах возникает ноющая боль. Эти симптомы свидетельствуют о начале процесса перестройки.

Сколько восстанавливается организм?

Продолжительность этого процесса зависит от стадии алкоголизма. Мгновенного улучшения состояния не следует ожидать лицам, употребляющим спиртное на протяжении десятилетий. Все проявления после отказа от алкогольной продукции указывают не на очищение организма, а на сильное отравление токсинами.

Как очищается организм?

После многолетнего приема спиртосодержащей продукции возникает необходимость избавления от скопившихся ядов. В это время появляется мучительная симптоматика, спровоцированная абстинентным синдромом:

- светобоязнь;
- боязнь шумов;
- головокружение;
- тошнота, трансформирующаяся во рвоту;
- увеличение температуры;
- скачки артериального давления;
- дрожание рук и ног;
- головные боли.

Через год изменения в организме после отказа от алкоголя заключаются в нормализации функционирования:

1. Печени.
2. Поджелудочной железы.
3. Почек.
4. Нервной системы.
5. Улучшается психическое здоровье.

Человек прекрасно понимает, что жизнь без алкоголя прекрасна. Восстанавливается общение с близкими. Многие находят новую работу и даже успешно продвигаются по служебной лестнице. Через год нормализуется работа почек, печени, поджелудочной железы и нервной системы.

«Отказ от алкоголя значительно улучшает качество жизни. Плюсов отказа от алкоголя очень много - это свежий и молодой внешний вид; снижается риск развития болезней сердца и сосудов; улучшается сон и эмоциональное состояние; вы сможете избежать патологий печени и расстройств пищеварения. Стоит помнить – что, если тяга к алкоголю достаточно сильна, стоит обратиться к специалистам, которые помогут справиться с пагубной привычкой. Злоупотребление спиртным может привести не только к ухудшению внешнего вида, но и к развитию серьезных проблем со здоровьем».