

## **29 декабря – 11 января Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники**

Многие с нетерпением ждут празднования Нового года. В то же время, это тот период, когда людям сложно контролировать меру алкоголя. В этот праздничный сезон особенно важно принять меры по защите собственного здоровья и здоровья близких.

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.

Чтобы не разрушить грядущий праздник, не употребляйте алкоголь на голодный желудок в ожидании ночного застолья. Ешьте до и во время употребления алкоголя. Лучше всего закусывать спиртное горячими блюдами, слизистой консистенции, с достаточным количеством жира. Такая пища будет обволакивать желудок, что предотвратит неблагоприятное воздействие алкоголя на организм. При этом помнить, что «обжорство» в праздники дает нагрузку на печень.

Будьте осторожнее в употреблении напитков с пузырьками (в том числе и главного новогоднего напитка – шампанского). Ведь именно эти пузырьки способствуют ускоренному всасыванию алкоголя и его быстрой доставке в мозг. И тем более не смешивайте шампанское с крепким алкоголем.

Категорически нельзя сочетать алкоголь с кофе, «чтобы взбодриться». Вопреки существующему мнению кофе протрезветь не поможет, зато такое сочетание может привести к сердечно-сосудистым проблемам.

Если в этот период человек принимает какие-то лекарства, то стоит обратить внимание на аннотацию: если там чётко написано, что препарат несовместим с алкоголем – вывод однозначен: от алкоголя надо отказаться. Если же категорично об алкоголе ничего не сказано, то такие препараты разумней принимать за три часа до того, как придёт пора выпить.

Алкогольное отравление наступает, когда человек потребляет за короткое время большую дозу спиртного. Отравление этанолом может стать смертельным и требует специализированного лечения в стационаре.

Лучше, конечно, вообще отказаться от употребления спиртного в новогоднюю ночь или свести его к минимуму.

**Поздравляем с наступающим Новым годом!**

**Пусть старый год заберет все невзгоды и печали, а новый – будет наполнен достижениями, богатством, любовью и здоровьем!**

**Желаем мира, благополучия и счастья, пусть в Новом Году всё получится и задуманное сбудется!**