В век информационного общества ни для кого не секрет, что злоупотребление алкоголем наносит огромный урон человеческому организму и обществу в целом. Но мало кто может чётко сформулировать эту опасность. Мало кто проецирует проблему на себя, человеку свойственно отрицать проблему злоупотребления алкоголем, зачастую люди задумываются об этом очень поздно, когда эта беда уже разрушила жизнь человеку и его близким.

Ведущие наркологи согласятся, что лечить синдром зависимости от алкоголя очень сложно, намного проще предотвратить эту болезнь. В данных условиях на первый план выходят меры первичной профилактики, популяризации здорового образа жизни, особенно среди подрастающего поколения.

В России в 1914-1917 годах по сравнению с Европой был самый низкий уровень потребления алкогольной продукции – 0,83 литра в расчете на душу населения, но с середины 1970-х годов началось существенное увеличение алкоголизации населения. К 2008-2010 годам потребление учтенной алкогольной продукции в пересчете на абсолютный спирт возросло до 10 литров, к 2012-2014 году достигало уже 15-18 литров. И все это без учета спирта, содержащегося в пиве, алкогольных напитках домашней выработки, самогона, браги, настоек и наливок, а также технического спирта, парфюмерных спиртсодержащих жидкостей и аптечных спиртовых препаратах.

Остаётся только догадываться, что ожидает Россию в будущем, при уровне употребления алкоголя 11,1 л в пересчёте на чистый этанол.

Чрезмерное употребление алкоголя, наравне с высоким артериальным давлением, гиперхолестеринемией, нерациональным питанием являются факторами риска развития заболеваний, являющихся основными причинами (до 87,5%) общей смертности в России. Заболевания, которые так или иначе связаны с употреблением алкоголя, входят в главную «Триаду смертности» в России наряду с патологией сердечно-сосудистой системы (33% от общей смертности) и онкологией (15,7%). Стоит отметить, что за последние годы число смертей, связанных с алкоголем, значительными темпами догоняет смертность от онкологических заболеваний и составляет 15% общей смертности.

Мы можем назвать три основных принципа, которые рекомендуют врачи-наркологи:

- снижение дозы выпиваемого за раз алкоголя.

- снижение частоты потребления.

- снижение градуса употребляемых напитков.

Стоит отметить, что не нужно ориентироваться на безопасную дозу спиртного, ведь этот показатель индивидуален и зависит от множества факторов, таких как пол, возраст, сопутствующие заболевания. Наша цель – полностью отказаться от алкоголя.

Стоит пересмотреть взгляд на свою жизнь, быть умеренным в употреблении алкоголя, если не полностью отказаться от него. Это поможет продлить активную жизнь на несколько счастливых десятилетий.

Главный внештатный специалист нарколог

управления здравоохранения Липецкой области

Коростин Михаил Иванович