

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2021 года каждый месяц будет посвящен определенной теме. **Январь – месяц профилактики избыточного потребления алкоголя, его слоган – «За трезвый регион!».**

Алкогольная зависимость - одна из наиболее серьезных проблем общества, которая несет огромную опасность не только для тех, кто злоупотребляет спиртными напитками, но и для окружающих, а самое главное – для потомков. В большинстве случаев алкогольная зависимость возникает по причине неумения переживать стрессы и справляться с текущими проблемами.

Длительное злоупотребление спиртными напитками приводит к необратимым изменениям внутренних органов. Развиваются алкогольные кардиомиопатия, гастрит, панкреатит, гепатит, нефропатия, энцефалопатия, различные типы анемии, нарушения иммунной системы, цирроз печени, рак пищевода, желудка, прямой кишки, а также аритмии, деменции, психические расстройства, повышается риск кровоизлияния в мозг. Около 1/3 мужчин, с диагнозом «алкоголизм», страдают импотенцией. Женщины рожают мертвых детей или с выраженными врожденными дефектами. Малыши, которые появились на свет в семьях алкоголиков, как правило, плохо развиваются физически и психически, у них часты заболевания, приводящие к инвалидности. Также развивается дефицит витаминов группы В (никотиновой и фолиевой кислот), витамина С, минеральных веществ – цинка и магния.

Наиболее частыми причинами смерти при алкоголизме становятся сердечно-сосудистые заболевания, острая алкогольная интоксикация, панкреонекроз, цирроз печени. Кроме того, высок риск суицида и травматизма, несовместимого с жизнью.

Согласно стандартам ВОЗ, границей потребления спиртного после которой начинается деградация общества, является потребление алкоголя в количестве 8 литров спирта на человека в год. В 1913 году, когда Россия праздновала 300-летие дома Романовых, количество алкоголя на душу населения составило 4,7 литра в год. В дореволюционные годы 43% мужского населения в стране оставались абсолютными трезвенниками. К 1979 году доля непьющих мужчин сократилась до 0,6%. С 2013 года количество спиртного на душу населения, включая несовершеннолетних, составляло 18 литров в год. За последние 10 лет были достигнуты большие успехи в деле сокращения потребления алкоголя, пьянства и алкоголизма. В России снизилось количество потребляемого алкоголя, измеряемого в литрах абсолютного спирта на душу населения в год с 18 до 9,5 литра.

Минздрав России в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» намерен добиться уменьшения розничной продажи алкогольной продукции до 6,0 л на душу населения.

Главный внештатный специалист психиатр-нарколог Минздрава России Евгений Брюн призывает задуматься о своём здоровье, своей семье и стране.

“Ответственное отношение к своему здоровью, ведение здорового образа

жизни, без алкоголя, табака и наркотиков - это очень важная история и ответственное поведение. Если я слежу за своим здоровьем, я берегу своё здоровье, значит, я берегу здоровье своей семьи и берегу здоровье своей страны. Давайте в этот день ещё раз задумаемся, правильно ли мы ведём себя, подумаем, к каким последствиям может привести злоупотребление алкоголем. Любое злоупотребление психоактивными веществами ведёт к трагедиям. Давайте жить здорово, дружно и думать о себе и о своей семье!” - сказал Брюн.

Специалист предупредил об усугублении течения вирусных и хронических заболеваний при употреблении алкоголя.

“Алкоголь оказывает токсическое воздействие на организм, в результате чего течение любого заболевания усугубляется и процесс выздоровления замедляется. Иммунная система начинает работать хуже и не может продуцировать антитела к вирусам. Более того, употребление алкогольных напитков в период эпидемиологического сезона может привести к различным осложнениям.”, — отметил Брюн.

Главный нарколог Минздрава рассказал о предлагаемых мерах, которые помогут снизить употребление алкоголя, что в свою очередь приведет к укреплению общественного здоровья.

“Наркологическое сообщество призывает придерживаться простых принципов в борьбе с алкоголизмом. Их не так много, всего четыре. Первый — это снижение доступности алкоголя по месту продажи. Второй - сокращение времени продажи. Третий - повышение цены на алкоголь. И четвертый — введение запрета на продажу алкоголя лицам младше 21 года” — сказал Брюн.

В Ярославской области с августа 2017 года, в соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации от 14.08.2017 № 888 «О развитии взаимодействия наркологической службы и службы медицинской профилактики» всем пациентам, ожидающим прием врача любой специальности, проводится тест AUDIT на выявление лиц, употребляющих алкоголь с вредными последствиями или с риском вредных последствий. За период с 01.09.2017 по 31.12.2019 проведено профилактическое консультирование в кабинетах медицинской профилактики и направлены к врачам-наркологам 4578 человек (2017–1270 чел., 2018–892 чел., 2019–1538 чел., 2020 – 878 чел.). В регионе за 2019 год уменьшилось количество алкогольных психозов (2018 – 6,2 на 10000 населения, 2019 – 5,9 на 10000 населения), уменьшилась первичная заболеваемость, связанная с пагубным употреблением алкоголя (2018 – 7,7 на 10000 населения, 2019 – 4,1 на 10000 населения).

Сегодня страх и дезинформация привели к появлению опасного мифа о том, что употребление алкогольных напитков с высоким содержанием спирта может убивать вирус, вызывающий COVID-19. Это не так. Употребление любых алкогольных напитков связано с рисками для здоровья, но употребление этилового спирта (этанола), в особенности разбавленного метанолом, может привести к тяжелым последствиям для здоровья, в том числе к смертельному исходу.

Употребление алкоголя связывают с развитием широкого спектра инфекционных и неинфекционных заболеваний и нарушений психического здоровья, которые могут повышать уязвимость людей перед COVID-19. В

частности, алкоголь негативно влияет на иммунную систему организма и повышает риск развития неблагоприятных последствий для здоровья. Следовательно, людям необходимо сводить к минимуму употребление алкоголя в любых ситуациях, а в особенности в условиях пандемии COVID-19.

Профилактика алкоголизма является одной из актуальных проблем в России и представляет собой систему комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, к которым относятся:

1. Ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложений по употреблению спиртных напитков.

2. Расширение круга увлечений – занятия спортом или туризмом. Можно найти творческое хобби и максимально наполнить свою жизнь событиями, не связанными с алкоголем.

3. Проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (телевидение, радио, пресса) с привлечением специалистов и излечившихся, или вышедших из данного состояния (болезни).

4. Принятие юридически обоснованных мер ограждения детей от пагубного влияния их родителей.

5. Самоконтроль и самодисциплина, осознание значимости своего мнения, укрепление самоуважения.

6. Сведение к минимуму конфликтов и острых ситуаций, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков; выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона.

7. Реализация индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма.

8. Формирование и поддержание мотивации на здоровый образ жизни, социально-активное поведение, помогающее обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие зависимости.

В профилактике алкоголизма важную роль играет распространение информации о вредном влиянии спиртного на человеческий организм и формирования негативного отношения к алкоголю. Кроме того, развитие массового спорта и физической культуры, формирование здорового образа жизни делает неприемлемым употребление любого алкоголя.

Профилактика алкоголизма, особенно среди подрастающего поколения, стала важной необходимостью. Многие молодые люди ошибочно считают, что употребление алкоголя помогает найти друзей и подруг, стать более уверенным в себе, преодолеть свои комплексы и хорошо провести время. Поэтому профилактика подросткового алкоголизма сводится, в первую очередь, к формированию реалистичного взгляда на алкоголь. Особенно важна профилактика употребления алкоголя среди младших и средних школьников, так как в этом возрасте закладывается отношение ко многим жизненным вещам.