

Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники.

Ответственное отношение к здоровью включает соблюдение здорового образа жизни. По статистике самым щедрым на несчастные случаи, острые проблемы со здоровьем, травмы и дорожно-транспортные происшествия становятся именно праздники, так как людям сложно контролировать меру алкоголя.

Многие люди 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.

По данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), алкоголь является причиной более 200 различных нарушений здоровья. К ним относятся гипертония, инфаркт, инсульт, гастрит, анемия, психические расстройства, рак, ВИЧ, СПИД, венерические и инфекционные заболевания и другие.

По данным ВОЗ от 2021 года ежегодно от последствий употребления алкоголя умирает 3,3 миллиона человек. Вы только подумайте, каждый год умирает целый город, и причина этому алкоголь!!!

В преддверие праздничного марафона застолий медицинское

сообщество напоминает о своих рекомендациях:

- Стремитесь пить в соответствии с рекомендациями по безопасному употреблению алкоголя, которые позволяют мужчинам и женщинам не более четырех стандартных напитков в день. Напиток – это бокал вина, кружка пива или 40 г крепкого алкоголя.
- 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.
- Необходимо двигаться, так как при движении сжигаются алкоголь и еда, полученные в избыточном количестве. Откажитесь от привычки часами сидеть за столом.
- Также следует чаще открывать окна, проветривать помещение и выходить на свежий воздух. Любое движение снижает пагубные последствия алкоголя.
- Разбавьте алкогольные напитки, выпив стакан воды или безалкогольный напиток между ними.
- После праздничного застолья возобновлять употребление спиртного можно только тогда, когда весь алкоголь, полученный до этого, переработался организмом. У каждого человека требуется разное количество времени на такую переработку – от трех суток до двух недель. После застолья на следующее утро откажитесь от алкоголя, даже если мучает тяжелое состояние. Также откажитесь от крепкого чая и кофе, так как эти напитки создают излишнюю нагрузку на сердце. Вообще нельзя перегружать жидкостью, подорванный застольем организм, так как могут начаться отеки. Лучше всего на следующий день выпить молочные напитки, капустный или огуречный рассол. Хорошо могут справиться с этой задачей любые кислые напитки типа клюквенного или брусничного морса с лимоном. Также

рекомендуется употреблять горячие бульоны и супы.

Лучшая профилактика – НЕ пить вообще!

ПРАЗДНИК БЕЗ АЛКОГОЛЯ

Запланируйте праздник, а не застолье.
Продумайте праздничную программу, которая
будет требовать активного участия. Больше
двигайтесь, гуляйте, дышите свежим воздухом.

