**Ұлттық алкогольді тұтынудан бас тарту күніне орайластырылған «Тұрақтылық-өмір нормасы!» атты Ұлттық бағдарламаның тұжырымдамасы (04.11.21ж. - 06.11.21 ж.)**

Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2019 жылғы 26 желтоқсандағы №982 қаулысымен бекітілген денсаулық сақтауды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасының іс - шаралар жоспарын тиімді іске асыру шеңберінде қоғамдық денсаулық сақтау Ұлттық орталығының ұйымдастырушылық-әдістемелік басшылығы жанында республика өңірлерінде ішімдіктен бас тартудың ұлттық күніне орайластырылған онкүндік өткізіледі (04.11.21 ж. - 06.11.21 ж.).

ДДСҰ мәліметтері бойынша жыл сайын әлемде алкогольдің әсерінен болатын аурулардан 3 миллионнан астам адам қайтыс болады. Жер шарындағы әрбір 30-шы адам алкогольді ішудің салдарынан қайтыс болады, олардың 75% - ы ер адамдар.

Адамзат шамамен бірдей ішетін және ішпейтін болып бөлінеді, 15 жастан асқан жер тұрғындарының 43%-ы ішімдік ішеді, 44%-ы салауатты өмір салтын ұстанады. 2000 жылдан бастап 2016 жылға дейін әлемде жан басына шаққандағы алкогольді тұтыну таза алкогольге қарағанда жылына 5,7-ден 6,4 литрге дейін өсті. Маскүнемдік жыл сайын үш миллионға жуық мезгілсіз өлімге әкеледі деп саналады, бұл коронавирус құрбандарының санынан үш есе көп. БҰҰ деректеріне сәйкес, Қазақстан алкоголь салдарынан өлім деңгейі ең жоғары елдер рейтингінде 10-шы орында тұр. Соңғы уақытта әлемде алкогольсіз сусындар сатылымының өсуі байқалды. Бұл үрдіс әсіресе COVID-19 пандемиясына байланысты карантин кезінде күшейе түсті.

Маскүнемдік-бұл алкогольді сусындарды жүйелі қабылдаудан туындаған ауыр дерт. Адам ағзасына ене отырып, алкоголь барлық органдар мен жүйелердің жұмысын бұзады. Жүрек пен асқазан, бауыр, бүйрек және қан тамырлары, ми зардап шегеді. Біріншіден, алкоголь миға әсер етеді, қозғалыстардың үйлестірілуі бұзылады, бас ауруы, мазасыздық сезімі, күдік, ойлау процестерінің нашарлауы, есте сақтау қабілетінің әлсіреуі - мұның бәрі «алкогольдік деменция» деп аталады. Жүректің жұмысы бұзылады. Ішетін адам әлсіздікті, шаршауды, бас айналуды сезінеді, жүрек аймағында ауырсыну пайда болады. Нәтижесінде инфаркт пайда болуы мүмкін. Алкоголь асқазанның қабырғаларын күйдіреді, алкогольді теріс пайдалану салдарынан асқазан ауруы, асқазан жарасы сияқты аурулар пайда болады. Алкогольді шамадан тыс тұтынған кезде бауыр циррозы дамиды. Алкогольді жиі және шамадан тыс қолданған кезде маскүнемдікпен ауыратын адамдар созылмалы бронхит, пневмония, өкпе қабынуы сияқты аурулармен ауырады. Алкогольді ішімдіктерді зиянды түрде пайдаланатын адамдарда репродуктивті жүйе бұзылады.

Алкогольге тәуелділік - қазіргі замандағы ең көп кездесетін бақытсыздықтардың бірі. Бұл отбасылардың жойылуына және адамның жеке басының жоғалуына әкеледі. Маскүнемдік адамдардың өмірін бұзады, денсаулығынан, отбасынан және ақыл-ойынан айырады. Психиканың мотивациялық саласы бұзылады, тәуелді өмір салты белең алады. Алкогольді ішімдіктерді зиянды түрде пайдаланатын адамдарда неврологиялық бұзылулар, физикалық белсенділік пен ақыл-ой қабілетінің төмендеуі байқалады, олар жүйке тініндегі метаболикалық бұзылуларға, жүйке жасушаларының өліміне, бассүйек ішіндегі қысымның жоғарылауына, жүйке өзегінің мембраналарының бұзылуына негізделген. Алкогольді жүйелі қолдану ерте қартаю мен мүгедектікке әкеледі. Маскүнемдікке бейім адамдардың өмір сүру ұзақтығы орташа деңгейден 15-20 жылға қысқа. Алкогольді асыра пайдаланатын адамдардың өлімінің негізгі себептері-жол апаттары, төбелес және өзіне-өзі қол жұмсау әрекеттері нәтижесінде болған жазатайым оқиғалар мен жарақаттар, тағы төрттен бірі - асқазан – ішек жолдарының ауруы, 19% - жүрек ауруы, қалғаны-жұқпалы аурулар, қатерлі ісік және психикалық бұзылулар.

Кез келген тәуелділікті емдеу бұл - ұзақ процесс, оған айлар, тіпті жылдар кетуі мүмкін, Бұл жағдайда, тіпті емделу жағдайында да, туыстарының сенімін қайтару мүмкін емес. Емдеу неғұрлым ертерек басталса, соғұрлым үлкен жетістікке сенуге болады. Барлық аурулардың заңы бірдей: ауруды емдеуден гөрі оның алдын-алу оңай, ал емдеуді неғұрлым ертерек бастаса соншалықты жетістікті болмақ.

Өскемен қаласы бойынша

наркология бөлімінің басшысы Кискина Г.Т