**Концепция Национальной программы «Трезвость - норма жизни!», приуроченная к Национальному дню отказа от употребления алкоголя (04.11.21г- 06.11.21года)**

В рамках эффективной реализации плана мероприятий Государственной программы развития здравоохранения на 2020 -2025 годы, утвержденный постановлением Правительства РК от 26 декабря 2019года №982, при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения в регионах республики проводится декадник, приуроченный к Национальному Дню отказа от употребления алкоголя (04.11.21г- 06.11.21г).

По данным ВОЗ ежегодно, в мире более 3 миллионов человек умирает от болезней, вызванных воздействием алкоголя. От последствий употребления алкоголя умирает каждый 30-й человек на планете, 75% из них- мужчины. Человечество делится на пьющих и непьющих примерно поровну, 43% жителей Земли старше 15 лет употребляют алкоголь, 44% ведут трезвый образ жизни. С 2000-го по 2016г среднедушевое потребление спиртного в мире выросло с 5,7 до 6,4 литра в год в пересчете на чистый алкоголь. Считается, что алкоголизм ежегодно вызывает около трех миллионов преждевременных смертей, что примерно втрое превышает количество жертв коронавируса. Согласно данным ООН Казахстан занимает 10 место в рейтинге стран с самой высокой смертностью из-за алкоголя. В последнее время в мире наметился рост продаж безалкогольных напитков. Особенно усилилась эта тенденция во время карантина в связи с пандемией Covid-19.

Алкоголизм- это тяжелое заболевание, вызванное систематическим приемом алкогольных напитков. Поступая в организм человека, алкоголь нарушает работу всех органов и систем. Страдают сердце и желудок, печень, почки и сосуды, мозг. Прежде всего, алкоголь поражает головной мозг, нарушается координация движений, головные боли, чувство повышенной тревоги, мнительность, ухудшение процессов мышления, ослабление памяти, - все это носит название «алкогольное слабоумие». Нарушается работа сердца. Пьющий человек ощущает слабость, повышенную утомляемость, головокружение, появляются боли в области сердца. И как следствие, может наступить инфаркт. Алкоголь обжигает стенки желудка, вследствие злоупотребления спиртными напитками развиваются такие болезни как гастрит желудка, язва желудка. При чрезмерном употреблении алкоголя развивается цирроз печени. При частом и неумеренном употреблении алкоголя страдающие алкоголизмом люди гораздо чаще заболевают, такими заболеваниями как хронический бронхит, пневмония, воспаления легких. У людей, злоупотребляющих алкогольными напитками нарушается работа репродуктивной системы.

Алкогольная зависимость- одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и потеря личности со всеми последствиями. Пьянство калечит жизни людей, лишает их здоровья, семьи и рассудка. Разрушается мотивационная сфера психики, укореняется зависимый образ жизни. У людей, злоупотребляющих алкогольными напитками наблюдаются неврологические нарушения, снижение физической активности, умственной способности, в основе которых лежат нарушения обмена в нервной ткани, гибель нервных клеток, увеличение внутричерепного давления, разрушение оболочек нервных стволов. Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости и инвалидности. Продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче среднестатистической. Главными причинами смерти лиц, злоупотребляющих алкоголем, служат несчастные случаи и травмы, полученные в результате аварий, драк и попыток суицида, ещё четверть-заболевание желудочно-кишечного тракта, 19%- болезни сердца, остальные – инфекционные заболевания, раком и психическими расстройствами.

Лечение любой зависимости- долгий процесс, который может занять месяцы, и даже годы, при этом вернуть доверие близких даже в случае излечения удается не каждому. Чем раньше начато лечение, тем на больший успех можно рассчитывать. Закон для всех заболеваний один: болезнь легче предупредить, чем лечить, а лечение тем успешнее, чем раньше оно начинается.

Руководитель отдела наркологии Кискина Г.Т