

Как провести праздники с пользой для здоровья.



Новый год – волшебный праздник! Но как не навредить здоровью алкоголем и перееданием? Согласно статистике в новогодние праздники значительно возрастает количество обращений в медицинские организации с алкогольной интоксикацией. Тревожит и то, что в этот период увеличивается количество

отравлений со смертельным исходом.

Нужно помнить, что безопасных доз алкоголя не существует. Как говорят: «После употребления алкоголя в любых дозах в нашем головном мозге возникает кладбище нервных клеток». Поэтому новогодние праздники необходимо планировать с учетом возможностей своего здоровья. Для того, чтобы избежать тяжелых последствий в длинные выходные мы рекомендуем следующее.

Накануне новогодней ночи необходимо отдохнуть и выспаться, т.к. беспокойство и тревожность провоцируют употребление больших доз алкоголя.

В новогоднюю ночь:

- **запланируйте праздничную программу, а не только застолье;**
- **употребляйте качественные продукты и напитки - «лучше меньше, да лучше»;**
- **не пейте алкогольные напитки натощак и не смешивайте разные спиртные напитки;**
- **ешьте больше овощей и фруктов, рыбу, нежирное мясо, ограничьте употребление жирного и сладкого;**
- **контролируйте свое состояние, не обязательно выпивать полностью налитый бокал, подумайте, как вы будете себя чувствовать утром после большого количества съеденного и выпитого;**
- **не покупайте на стол сладкие газированные напитки, в том числе детское шампанское, ничего, кроме вреда они не принесут.**

Чрезмерное употребление алкоголя оказывает вредное воздействие прежде всего на сердечно-сосудистую систему, что часто недооценивается. Злоупотребление алкоголем способствует развитию таких серьезных состояний как: артериальная гипертензия и гипертонический криз, инсульт, сердечная аритмия.

Если после чрезмерно выпитого и съеденного резко ухудшилось здоровье нужно как можно быстрее вызвать у пострадавшего рвоту, для этого дать выпить 1 литр слабосоленого раствора комнатной температуры. Это позволит вывести остатки пищи и алкоголя. Если самочувствие продолжает ухудшаться вызовите скорую медицинскую помощь по **телефону 103**. До приезда бригады скорой медицинской помощи посадите пострадавшего, расстегните ворот рубашки и

ремень, обеспечьте доступ свежего воздуха. Если человек без сознания - уложите его на ровную твердую поверхность, удалите съемные зубные протезы, поверните голову набок, чтобы не было аспирации рвотными массами. При нарушении дыхательной и сердечной деятельности приступайте к проведению непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

Помните, состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения - около 30% лиц внезапно (в течение часа от появления симптомов) умерших на дому находились в состоянии алкогольного опьянения.

Чтобы ваш праздник не омрачился ухудшением здоровья, спланируйте свои выходные так, чтобы провести их с пользой. Наберитесь новых впечатлений, покатайтесь на лыжах, коньках, санках и плюшках с горки, посетите интересные места, встречайтесь с родственниками и интересными людьми, займитесь любимым хобби, найдите людей с такими же увлечениями, пообщайтесь с детьми и внуками, друзьями. Внесите в план праздничных выходных мероприятия, на которых в будни не хватало времени – посетите мастер-класс по живописи, побалуйте себя СПА- процедурами, массажем, сходите в театр, на концерт, или просто погуляйте по зимнему парку или лесу.

Пусть Новогодняя ночь станет началом чего-то светлого и радостного!

Врач-методист

Полянская И.А.