

# Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники

Все с нетерпением ждут Нового года. Впереди новогодние праздники, каникулы, встречи с родными и друзьями, значит многочисленные застолья с возлияниями, когда сложно контролировать меру алкоголя. Один из главных принципов ведения здорового образа жизни - максимальное сокращение количества потребляемых алкогольных напитков вплоть до полного отказа от них. В преддверии праздников среди приверженцев здорового образа жизни встает вопрос: употреблять алкогольные напитки или воздержаться?

Ученые отмечают, что прием крепких спиртных напитков вызывает нарушение комплексной работы мозга за счет разрушения нервных клеток, что проявляется в угнетении центров, отвечающих за управление поведением, и человек не может адекватно оценивать свои поступки.

Алкоголь поднимает артериальное давление, отрицательно воздействует на пищеварительную систему, нарушая целостность слизистой оболочки.

**Разумный подход и мера – вот правила, которыми следует руководствоваться!**

В праздничный сезон особенно важно принять меры по защите собственного здоровья и здоровья близких людей.

**Простые советы, как правильно употреблять алкоголь за новогодним столом, чтобы не испытывать тяжких последствий:**

- Употреблять алкоголь надо умеренно. Стремитесь следовать рекомендациям по безопасному употреблению алкоголя, которые позволяют мужчинам и женщинам не более бокала натурального вина, кружки пива или 40 г крепкого алкоголя в день.
- Не экономьте на алкоголе, не покупайте спиртное в сомнительных местах, по слишком низкой цене. Случаи отравления алкоголем со смертельным исходом регистрируются ежегодно.
- Сочетайте прием любого алкоголя с большим количеством жидкости. На бокал вина или 50 г крепкого алкоголя - один полноценный стакан чистой воды избавит от головной боли, сердцебиения и других проявлений алкогольной интоксикации (похмелья). Разбавьте алкогольные напитки, выпив стакан воды или безалкогольный напиток между ними.

- Не смешивайте винные спирты (вино, шампанское, коньяк) с зерновыми (пиво, виски, джин, водка).
- Не понижайте градус алкогольных напитков, например, с бренди до слабоалкогольного коктейля.
- Не пейте натощак. Ешьте до и во время употребления алкоголя. В праздники желудок страдает больше всего. Лучше закусывать спиртное горячими блюдами слизистой консистенции с достаточным количеством жира. Добавьте в рацион кисломолочные продукты, овощи, фрукты. Помните, что «обжорство» в праздники дает нагрузку на печень.
- Двигайтесь! При движении «сжигаются» калории, полученные в избыточном количестве от алкоголя и еды. Откажитесь от привычки часами сидеть за столом.
- Проветривайте помещение, открывайте окна, выходите на свежий воздух чаще. Любое движение снижает пагубные последствия алкоголя.
- Возобновлять употребление спиртного после праздничного застолья можно только когда весь алкоголь переработан организмом. Каждому человеку требуется разное количество времени. На следующее утро после застолья откажитесь от алкоголя, крепкого чая, кофе, они дают нагрузку на сердце, перегружая организм жидкостью. На следующий день лучше использовать молочные напитки, капустный, огуречный рассол, любые кислые напитки типа клюквенного или брусничного морса с лимоном. Рекомендуется употребить горячие бульоны и супы.

**Лучшая профилактика — НЕ употреблять алкоголь вообще!**

**Подумайте о приемлемости, вреде и цене чрезмерного употребления алкоголя в канун Нового года.**

Врач-методист ГКУЗ НСО «РЦОЗ и МП»

Н. С. Виноградова

Статья подготовлена с использованием источников:

[https://33.rospotrebnadzor.ru/?Itemid=10&catid=110%3A2010-05-04-05-15-02&id=129%3A2010-07-01-12-24-59&option=com\\_content&view=article&PAGEN\\_4=23](https://33.rospotrebnadzor.ru/?Itemid=10&catid=110%3A2010-05-04-05-15-02&id=129%3A2010-07-01-12-24-59&option=com_content&view=article&PAGEN_4=23)