**Медико-социальные последствия пьянства и алкоголизма, меры
по их предупреждению и преодолению в Минской области.**

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных. Это негативное явление причиняет огромный материальный и нравственный ущерб как обществу в целом, так и отдельным гражданам. Пьянство и алкоголизм по масштабам своего распространения, величине экономических и нравственных потерь представляют самую серьезную угрозу демографической безопасности, стабильности развития государства, благополучию нации.

Спирт этиловый (этанол) – вещество, которое содержится в алкогольных (спиртных) напитках и является причиной большей части вредных последствий от их употребления вне зависимости от того, в виде каких спиртных напитков этанол поступает в организм: вино, пиво, крепкий алкоголь или другая алкогольная продукция.

Во многих частях мира употребление алкогольных напитков на различных встречах и приемах является общепринятой практикой. Тем не менее, в связи с опьяняющими, токсическими и вызывающими зависимость свойствами алкоголя его потребление может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье и иметь негативные социальные последствия.

Принято выделять три группы основных медико-социальных последствий, связанных с потреблением алкоголя.

1. Последствия для пьющего, включающие последствия разового неумеренного потребления алкоголя, такие как нарушения поведения (потеря самоконтроля, агрессивность и другие), а также нарушения здоровья (отравление алкоголем, развитие цирроза печени, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, поражение поджелудочной железы, травмы и другие заболевания).

2. Последствия для близких пьющего человека (конфликты в семье, невыполнение семейных, родительских обязанностей, тяжелое материальное положение, признание детей находящимися в социально-опасном положении или нуждающимися в государственной защите, лишение родительских прав и другое).

3. Последствия для общества (дорожно-транспортные происшествия, совершение административных правонарушений, преступлений, несчастные случаи, снижение производительности труда, прогулы, экономический ущерб, связанный с расходами на лечение, пособиями, охраной правопорядка и другие).

Заболеваемость, связанная с употреблением алкоголя, относится к наиболее актуальным проблемам здравоохранения, так как пьянство и алкоголизм наносит огромный ущерб здоровью населения.

**Общие факты, которые должен знать каждый о потреблении алкоголя и здоровье:**

алкоголь изменяет мысли, суждения, принятие решений и поведение;

употребление алкоголя приводит к увеличению риска травматизации и смерти в результате ДТП, пожара, утопления, падения, иных происшествий;

употребление алкоголя женщинами, планирующими беременность
и беременными, даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности;

употребление алкоголя приводит к нарушению кровообращения, сердечно-сосудистым заболеваниям;

употребление алкоголя, даже в небольших количествах, является одной из причин некоторых типов рака;

употребление алкоголя, особенно чрезмерное употребление, ослабляет иммунную систему и таким образом снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям и как значительно повышает риск заболеть туберкулезом или другими инфекционными заболеваниями;

употребление алкоголя является причиной нарушения функций печени, поджелудочной железы и других органов пищеварительной системы и как следствие развитие таких болезней как цирроз, панкреатит, гастрит;

алкоголь оказывает кратковременное и долговременное воздействие практически на каждый орган тела, потребление алкоголя относится
к числу важнейших факторов риска, приводящих к развитию многих заболеваний и ухудшению их прогноза. Употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами;

Количество потребляемого алкоголя напрямую определяет вероятность развития алкогольных проблем для здоровья человека.

В целом, данные свидетельствуют о том, что не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» - фактически риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

**Для подсчета количества употребляемого алкоголя применяется такая единица подсчета как стандартная единица (доза) алкоголя или порция алкоголя.**

Одна стандартная порция – количество алкогольного напитка, содержащее 10 мл этанола 100 %. то есть примерно:

250 мл пива 5% крепости;

125-150 мл сухого вина (9-11%);

70 мл крепленого вина (18%);

25-30 мл крепких напитков (40%).

*Для расчета количества порций алкоголя в спиртном напитке необходимо умножить объем напитка в литрах на его крепость и на переводной коэффициент 0,789.*

Всемирная организация здравоохранения не рекомендует употреблять алкоголь следующим категориям людей:

беременным женщинам;

несовершеннолетним;

людям, имеющим хронические заболевания;

людям, чьи ближайшие родственники больны алкоголизмом;

людям, имеющим зависимость от наркотических и ненаркотических веществ;

лицам с неустойчивой психикой.

Для остальных людей дозы алкоголя разбиты на три группы – по уровню риска развития отрицательных последствий, который представляет для организма соответствующая доза алкоголя: низкий уровень риска; опасный уровень риска; вредный уровень риска.

**Низкий уровень риска для здоровья** *(алкоголь не оказывает выраженного отрицательного воздействия на здоровье)*: употребление
**не более 2-х** стандартных порций алкоголя в день с наличием двух трезвых дней в неделю.

**Опасный уровень риска** **для здоровья** *(алкоголь может нанести организму серьезный вред. Если уровень потребления находится в этих пределах, значит, человек в опасной зоне, и стоит подумать над снижением дозы до меньших значений)*: употребление **более 2-х** стандартных порций алкоголя в день, но меньше количества, характерного для вредного уровня риска.

**Вредный уровень риска для здоровья** *(алкоголь гарантированно приведет к серьезным проблемам со здоровьем, в том числе психическим (включая развитие алкоголизма). Если уровень потребления алкоголя ближе всего к данным показателям, человек находится в зоне максимальной угрозы: необходимо срочно снизить количество употребляемого алкоголя)*:

для мужчин: **более 6** порций в день (60 мл этанола) или более
35 порций (350 мл этанола) в неделю.

для женщин: **более 5** порций в день (50 мл этанола) или более
28 порций в неделю (280 мл этанола).

По состоянию на 01.04.2021 в Минской области под наркологическим наблюдением находилось 23 647 лиц (или 1653,03 на 100 тыс. населения), страдающих синдромом зависимости от алкоголя (хроническим алкоголизмом), и 15 673 лица (1095,61 на 100 тыс. населения), употребляющих алкоголь с вредными последствиями.

Работа по профилактике пьянства и алкоголизма на территории Минской области проводится в рамках выполнения Плана
мероприятий по реализации Директивы Президента Республики Беларусь от 11 марта 2004 года № 1 «О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины» в Минской области на 2021-2023 годы, подпрограммы 3 «Предупреждение и преодоление пьянства
и алкоголизма, охрана психического здоровья» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021-2025 годы. Мероприятия по профилактике пьянства и алкоголизма проводятся межведомственно.

Проводимая в Минской области профилактическая работа позволила снизить негативные последствия от пьянства и алкоголизма. Так, например, за 1 квартал 2021 года в связи с улучшением наркологическое наблюдение было прекращено в отношении 481 человека, страдающего синдромом зависимости от алкоголя (хроническим алкоголизмом), и в отношении 968 человек, употребляющих алкоголь с вредными последствиями.

Одним из способов профилактики развития вредных последствий от злоупотребления алкоголем является своевременное обращение граждан, употребляющих алкоголь, за наркологической помощью к врачам-специалистам.

Наркологическая помощь - специализированная медицинская помощь, включающая в себя медицинскую профилактику, диагностику, лечение наркологических расстройств и медицинскую реабилитацию пациентов, имеющих наркологические расстройства (расстройства, вызванные употреблением алкоголя или других психоактивных веществ).

Наркологическая помощь может оказываться на районном, межрайонном, областном и республиканском уровнях.

В большинстве случаев наркологическая помощь начинается
с консультации врача-психиатра-нарколога наркологической службы (врач-нарколог). Любой гражданин может обратиться на консультацию
к врачу-наркологу. Первичная консультация врача-нарколога помогает:

узнать об особенностях вредного употребления алкоголя и других психоактивных веществ, особенностях алкоголизма, наркомании, токсикомании, возможных вариантах помощи;

проанализировать причины проблем, связанных с употреблением алкоголя или других психоактивных веществ;

найти способы избегания рискованного поведения;

разработать конкретный план действий по лечению.

Также, на консультацию к врачу-наркологу могут обратиться граждане из социального окружения лиц, злоупотребляющих алкоголем.

Консультацию врача-нарколога можно получить в наркологическом кабинете районной поликлиники или в психоневрологическом диспансере.

Для жителей Минской области наркологическая помощь областного уровня оказывается в учреждении здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» (г. Минск, ул. П. Бровки, 7, телефоны для записи на прием: 8-017-270-90-64, vel. 8-029-101-73-73,
мтс. 8-029-774-66-59).

**Наркологическая помощь может быть оказана анонимно**впорядке, установленном законодательством.

Информацию о порядке и условиях оказания наркологической помощи, в том числе анонимно, можно получить по месту жительства
в наркологическом кабинете районной поликлиники или
в психоневрологическом диспансере.

В условиях текущей пандемии COVID-19 (важно обладать достоверной информацией относительно COVID-19 и употребления алкоголя.

Употребление алкоголя ни в коей мере не защищает
от инфицирования COVID-19 и не может предупредить
заболевание COVID-19. Чрезмерное употребление алкоголя является фактором риска развития острого респираторного дистресс синдрома (ОРДС), являющегося одним из самых тяжелых осложнений COVID-19.

**Общие мифы об алкоголе и COVID-19**

*Миф: Употребление алкоголя способствует уничтожению вируса, вызывающего COVID-19.*

**Правда: Употребление алкоголя не способствует уничтожению вируса.** Употребление алкоголя, наоборот, может увеличить риск для здоровья, если человек заражается вирусом. Спирт (в концентрации не менее 60%) может быть эффективно использован для дезинфекции кожных
покровов, но он не обладает дезинфицирующим действием при
употреблении внутрь.

*Миф: При употреблении крепких алкогольных напитков уничтожаются вирусные частицы, содержащиеся во вдыхаемом воздухе.*

**Правда: Употребление алкоголя не способствует уничтожению вирусных частиц, содержащихся во вдыхаемом воздухе,**не обеспечивает дезинфекцию полости рта и глотки и ни в коей мере
не является способом защиты от вируса.

*Миф: Употребление алкоголя (в виде пива, вина, дистиллированного спирта или спиртовых настоек на травах) укрепляет иммунную систему
человека и повышает устойчивость организма к вирусу.*

**Правда: Употребление алкоголя имеет разрушительное воздействие на иммунную систему,** не укрепляет иммунитет
и не повышает устойчивость организма к вирусу.