

Январь – месяц профилактики избыточного потребления алкоголя

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 26.12.2019 г. № 1349 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2020 года каждый месяц будет посвящен определенной теме. **Январь – месяц профилактики избыточного потребления алкоголя, его слоган – «За трезвый регион!».**

Министр здравоохранения России Вероника Скворцова в ноябре 2019 года отметила значительное снижение потребления алкоголя россиянами. Тем не менее, алкогольная зависимость продолжает оставаться одной из наиболее серьезных проблем общества. Пристрастие к спиртным напиткам представляет огромную опасность как для самих потребителей, так и для их близких, особенно детей.

Алкоголизм – хроническое заболевание. Зависимые люди не могут контролировать количество употребляемого спиртного, даже если это вызывает серьезные проблемы дома, на работе или разрушает здоровье. Причин алкогольной зависимости немало, например, неумение преодолевать стрессы и справляться с текущими проблемами, ощущение ненужности и т.д. Часто эти люди пьют без повода или придумывают его искусственно. Существует миф о том, что употребление небольшого количества спиртного не вызывает серьезных проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко даже умеренное систематическое потребление спиртных напитков заканчивается развитием алкоголизма.

Как показали результаты всеобщей диспансеризации, у подавляющего большинства россиян высокий риск развития неинфекционных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, диабета и злокачественных опухолей: у 24,3% – из-за неправильного питания, у 19,6% – из-за низкой физической активности, у 17,3% и 16,7% из-за пагубных привычек – курения и чрезмерного потребления алкоголя соответственно. Неумеренное потребление алкоголя в медицинской классификации относится к изменяемым или поведенческим факторам риска развития неинфекционных заболеваний.

По словам министра здравоохранения РФ Вероники Скворцовой, объемы потребления алкоголя в России сократились с 18 литров на душу населения в 2011 году до 9,3 литра в 2018 году. По данным ВОЗ, критическое количество годового потребления этанола на 1 человека, когда общество начинает деградировать, составляет 8 литров. Минздрав в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» намерен добиться уменьшения розничной продажи алкогольной продукции до 6,0 л на душу населения.

Заболеваемость алкогольными психозами с 2010 по 2018 гг.

уменьшилась с 70,4 до 32 на 100 тыс. населения. По данным Росстата, общее число больных с диагнозом «зависимость от алкоголя» (алкоголизм), включая алкогольные психозы, с 2008 по 2017 гг. сократилось с 2,08 млн человек до 1,3 млн человек (с 1,46% до 0,88% населения).

Этиловый спирт – яд для организма. Молекула этанола хорошо растворяется в воде и жирах, поэтому легко проникает практически во все ткани, оказывая пагубное действие на все органы. У злоупотребляющих алкоголем нередки такие диагнозы, как алкогольный гастрит, гепатит, жировая дистрофия печени, хронический панкреатит, кардиомиопатия, полинейропатия и другие. От воздействия этилового спирта больше страдают сердце, сосуды и головной мозг. В последние годы в научной литературе появляются сообщения о патогенной роли этанола в развитии онкологических заболеваний. Этиловый спирт препятствует естественному разрушению попадающих в организм канцерогенных веществ.

Любовь россиян к спиртному обходится дорого и стране в целом, и каждому отдельному гражданину. Ежегодно от последствий, вызываемых злоупотреблением спиртным, умирают 500 тысяч человек, большинство из которых – мужчины трудоспособного возраста. Еще больше число тех, кто заболевает хроническими неинфекционными заболеваниями или получают травмы вследствие несчастных случаев. На почве пагубной привычки возникают и другие проблемы, в том числе низкая производительность труда и рост преступности.

В медицине есть понятие «стандартная доза» (one drink), то есть количество алкогольного напитка, в котором содержится определенное количество чистого этилового спирта. Эксперты ВОЗ предложили стандарт, который сейчас принят в большинстве стран мира – 10 г чистого спирта. Такое количество содержится в 100 мл сухого вина, в 250 мл пива (5% об.) или 30 мл крепкого алкоголя (водки, коньяка и т.д.).

Специалисты подсчитали и уровень потребления алкоголя, при котором не увеличивается риск последствий для здоровья. Для здоровых мужчин в возрасте до 65 лет он составляет 3-4 стандартных дозы в день или 21 доза в неделю. Для здоровых женщин в возрасте до 65 лет – 2-3 дозы в день или 14 доз в неделю.

Важно, чтобы оба показателя укладывались в рамки ВОЗ. Например, если человек выпивает 2 рюмки водки (100 мл) каждый день, он не превышает дневной лимит, но превышает недельный. Данные критерии не работают в тех случаях, когда человек уже страдает алкогольной зависимостью и длительное время воздерживается от спиртного (2-3 месяца), а потом за 2-3 дня выпивает месячную «норму».

Некоторым категориям граждан категорически нельзя употреблять алкоголь: беременным; людям, принимающим лекарственные средства, несовместимые со спиртным; страдающим рядом хронических заболеваний, автомобилистам, если они собираются в ближайшее время сесть за руль, а

также представителям профессий, где требуется предельная концентрация внимания.

Убедить зависимого от алкоголя человека лечиться непросто, так как большинство пьющих людей не считают себя больными. Они уверены, что в любой момент смогут остановиться. Но даже те, кто признает свою зависимость, не всегда хотят от нее избавиться. Необходима мотивация, чтобы человек понял для чего это ему нужно.

Советы – как помочь близкому бросить пить

1. Прежде чем начать разговор, тщательно подготовьтесь. Продумайте все аргументы и будьте готовы к любой ответной реакции. При необходимости проконсультируйтесь с психологом, он подскажет как правильно вести разговор.
2. Выберите подходящий момент. Человек должен быть трезвым и в хорошем расположении духа.
3. Объясните, что вы готовы помочь пройти непростой путь избавления от алкогольной зависимости. Больной должен почувствовать, что он не останется наедине со своей проблемой и может рассчитывать на поддержку.
4. Предложите возможные варианты лечения. Объясните, что совсем не обязательно ложиться в стационар, что можно закодироваться или лечиться анонимно и даже на дому.
5. Если первый серьезный разговор не даст необходимого результата, не опускайте руки. Продолжайте эту непростую работу, и результат непременно будет.

Чтобы усилия не пропали даром, необходимо сразу выполнить следующие шаги:

1. Не откладывайте визит к врачу. Как только получили согласие лечиться, отправляйтесь к наркологу, он назначит необходимую терапию.
2. Уберите все спиртные напитки из дома, так как они являются большим соблазном.
3. Оградите пьющего человека от общения с собутыльниками. Исключите любые застолья с употреблением алкоголя.
4. Дайте понять, что вы понимаете, как родному человеку тяжело, но готовы всегда быть рядом и помогать.
5. Постарайтесь найти новые увлечения, которые помогут переключить внимание на более важные и интересные вещи.

Профилактика алкоголизма является одной из актуальных проблем в России и представляет собой систему комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, к которым относятся:

1. Ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложений по употреблению спиртных напитков.

2. Расширение круга увлечений – занятия спортом или туризмом. Можно найти творческое хобби и максимально наполнить свою жизнь событиями, не связанными с алкоголем.
3. Проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (телевидение, радио, пресса) с привлечением специалистов и излечившихся, или вышедших из данного состояния (болезни).
4. Принятие юридически обоснованных мер ограждения детей от пагубного влияния их родителей.
5. Самоконтроль и самодисциплина, осознание значимости своего мнения, укрепление самоуважения.
6. Сведение к минимуму конфликтов и острых ситуаций, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков; выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона.
7. Реализация индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма.
8. Формирование и поддержание мотивации на здоровый образ жизни, социально-активное поведение, помогающее обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие зависимости.

Соблюдение рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие зависимости. В этом вопросе важны постоянство и целеустремленность.

В Ярославской области с августа 2017 года, в соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации от 14.08.2017 № 888 «О развитии взаимодействия наркологической службы и службы медицинской профилактики» всем пациентам, ожидающим прием врача любой специальности, проводится тест AUDIT на выявление лиц, употребляющих алкоголь с вредными последствиями или с риском вредных последствий. За период с 01.09.2017 по 31.12.2019 проведено профилактическое консультирование в кабинетах медицинской профилактики и направлены к врачам-наркологам 3700 человек (2017 г. – 1270 чел., 2018 г. – 892 чел., 2019 г. – 1538 чел.).

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,
главный внештатный специалист
по профилактической работе
С. В. Гамаянова