**Злоупотребление алкоголем**

В условиях современного общества здоровый образ жизни приобретает все большую актуальность. В мире наблюдается тенденция к сохранению и приумножению здоровья, улучшению его основных показателей. О том, как правильно вести здоровый образ жизни, отказаться от вредной привычки - злоупотребления алкоголем рассказывает заведующая кафедрой семейной медицины ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный работник Высшей школы Российской Федерации, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга Ольга Юрьевна Кузнецова.

 *Стандартная доза*

По данным Минздрава РФ, за 2020-2021 годы у нас возросла смертность мужчин в трудоспособном возрасте, обусловленная злоупотреблением алкоголя. Тут и интоксикация алкоголем, и тяжелое поражение печени, и кровотечение из расширенных вен пищевода, и развитие цирроза печени с необратимыми последствиями, и поражение сердечной мышцы, когда пациент умирает не от острого инфаркта миокарда, а от состояния кардиомиопатии, при котором миокард не может сокращаться, хотя там нет закупорки сосудов.

Говоря о злоупотреблении алкоголем, надо сказать о таком понятии как стандартная доза. По предложению ВОЗ, мы его используем, чтобы понять, сколько человек выпивает алкоголя, если пьет пиво, вино или крепкие напитки. В данном случае расчет идет на 10 грамм чистого 96% этанола. Эти 10 грамм содержаться в банке пива 300 мл, в бокале шампанского или сухого вина 120-150 мл, в рюмке крепкого алкоголя 30 мл. Стоит отметить, что даже самые элитные и дорогие напитки содержат этанол, который разлагается в организме, а продукты его распада вызывают поражение печени и желудочно-кишечного тракта и, самое главное, сердечной мышцы. Отсюда все внезапные смерти на фоне резкого нарушения сердечного ритма, которое развивается так стремительно, что скорая помощь просто не успевает доехать до пациента. Кроме того, злоупотребление алкоголем, это еще и асоциальное поведение, насилие в семье, убийства и самоубийства, многочисленные ДТП.

Как не перейти опасную грань при употреблении спиртного? В течение одного дня женщина не должна выпивать больше двух доз алкоголя, а мужчина – не больше трех доз. В дни праздничных застолий не приветствуется употребление больше четырех доз.

Есть понятие «нулевое употребление», когда алкоголь нельзя пить вообще. Для кого оно актуально? Для беременной женщины, кормящей мамы, человека за рулем автомобиля, лиц с хроническими неинфекционными заболеваниями и, в первую очередь, с артериальной гипертензией и ишемической болезнью сердца, лиц моложе 18 лет. Также не стоит употреблять алкоголь для борьбы с депрессией, так как тяжелое психическое состояние на фоне алкоголя будет только усугубляться.

*Культура потребления*

Человек не должен пить ежедневно, в течение недели выпивать суммарно можно не более 4-6 доз. Стоит все время помнить о культуре потребления алкоголя: выпивать каждый бокал до конца, а не «освежать» постоянно полупустой, чтобы понимать сколько спиртного уже употребили; в промежутках между тостами пить как можно больше жидкости, чтобы алкоголь скорее выводился из организма; обязательно использовать продукты богатые калием (бананы, изюм, курагу), так как при частом мочеиспускании, свойственном застолью, человек теряет калий, а на фоне гипокалиемии и происходит нарушение сердечного ритма. Эти несложные рекомендации помогут свести к минимуму ущерб для организма во время застолья.

Когда у человека появилась настоятельная необходимость опохмеляться по утрам, чтобы «поправить здоровье», то можно говорить о зависимости и таком заболевании, как алкоголизм. Эти пациенты должны лечиться у нарколога. И чем раньше они обратятся к врачу, тем скорее получат помощь. Иначе алкогольная зависимость может вызвать необратимые последствия, поразив желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистую и центральную нервную системы.

 *В заключение*

 В поликлиниках города проводится диспансеризация, в процессе которой благодаря анкетам и опросникам выясняется, какие у человека есть факторы риска. Отнеситесь серьезно к заполнению анкет! Если по результатам анкетирования выявляется опасное для здоровья употребление алкоголя, то человек, даже не имеющий каких-то хронических заболеваний, направляется на второй этап диспансеризации и в отделение профилактики, где для него проводится углубленное консультирование, призванное помочь ему справиться с вредной привычкой.

 Стоит напомнить еще раз, что алкоголь, курение и неоткорректированное артериальная гипертензия – это ведущие факторы риска и причины смертности населения. Давайте себя беречь, жить долго и наслаждаться жизнью.