

**ГБУ РД  
"Городская  
клиническая  
больница"**

# Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники

**Выпуск 11**

**23.12.2024г.**

**В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:**

<b>Встреча Нового года-праздник!</b>	<b>1</b>
<b>Трезвый Новый год!</b>	<b>2</b>
<b>Негативы алкоголя</b>	<b>2</b>
<b>Новый год — это не застолье, а праздник!</b>	<b>3</b>
<b>Новогодняя ночь – застолье без риска похмелья</b>	<b>3</b>
<b>В Новый год веселимся трезво!</b>	<b>3</b>
<b>Что делать, если похмелье все же случилось?</b>	<b>4</b>

**С 23 декабря 2024 по 5 января 2025 проходит неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники**

## **Обратите внимание:**

- «Пить — признак мудрости, а не порок совсем» (Омар Хайям)
- «Пью, но меру соблюдаю. Для примера личного. В Новый год вам пожелаю Счастья безграничного!»
- «На Новый Год человек на 80% состоит из алкоголя, на остальные 20% из оливье».

Миллионы людей с нетерпением ждут Новогодних выходных, а медицинские работники в очередной раз готовятся к тяжелым Новогодним будням. Ведь по статистике самым «щедрым» на несчастные случаи, острые проблемы со здоровьем, травмы и дорожно-транспортные происшествия становится именно этот праздник.

А связано это все, как правило, с неразумным подходом и отсутствием чувства меры в употреблении алкогольных напитков, а также жирной и жареной пищи. Ситуация усугубляется продолжительными новогодними праздниками, которые располагают к ежедневным застольям с алкогольными напитками и большим количеством жирной, жареной пищи.

Алкоголь – это натуральный яд, который влияет на процесс торможения. Поэтому человеку, находящемуся «под градусом», кажется, что он преодолел смущение и скучную рациональность, что теперь ничто не мешает ему отдохнуть и веселиться. Но даже при самой маленькой концентрации алкоголя в крови его влияние на кору головного мозга колоссально. Ученые всего мира, изучающие влияние алкоголя на мозг человека, вынуждены отметить, что даже один прием крепких спиртных напитков вызывает нарушение комплексной работы мозга. Эти явления носят временный характер, однако имеют очень серьезные последствия. Под действием алкоголя в нервных клетках происходят процессы их разрушения (патологические изменения в нейроне), а восстановление этих клеток, как известно, не наступает вовсе.

По данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), алкоголь является причиной более 200 различных нарушений здоровья. К ним относятся гипертония, инсульты и инфаркты, гастрит, анемия, психические расстройства, онкологические заболевания, ВИЧ, венерические и инфекционные заболевания и другие. А так же основную долю дорожно-транспортных происшествий и травм разного генеза.

По данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), алкоголь является причиной

По данным ВОЗ ежегодно от последствий употребления алкоголя умирает 3,3 миллиона человек. Вы только вдумайтесь, какая это цифра!!! Количество обращений к врачам с жалобами на проявление последствий алкогольной интоксикации в Новогодние каникулы возрастает на 40-50%. В этот праздничный период увеличивается и количество отравлений алкогольной продукцией сомнительного производства, довольно часто и смертельные исходы отравлений.

## **Встреча Нового года-праздник!**

В этот период важно помнить о своем здоровье и безопасности. Алкоголь может негативно сказаться на вашем самочувствии и привести к неприятным последствиям. Давайте проведем эти дни радостно и осознанно! Советы для безопасного праздника: - Пейте умеренно и знайте свою меру. - Помните об ответ-

ственности перед собой и близкими. - Выбирайте качественные напитки и избегайте суррогатов. - Поддерживайте друг друга и следите за состоянием окружающих вас людей. Давайте сделаем эти праздники счастливыми и безопасными для всех нас!

## **ПРОФИЛАКТИКА ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ**



## Ноль-лучший градус для жизни!

Подумайте о вреде и цене чрезмерного употребления алкоголя. Алкоголь притупляет остроту полученных впечатлений. Выпивая, человек практически «крадет» у себя драгоценный отдых, психологически сокращая драгоценные каникулы.

Спланируйте выходные так, чтобы употребление алкоголя не вписывалось в Ваше расписание

Сделайте то, чего давно бы хотелось, но на что не хватает времени в рабочем ритме.

Разнообразьте выбор безалкогольных напитков на столе (компоты, соки, морсы)

Запланируйте праздник, а

не застолье. Продумайте праздничную программу, которая будет требовать активного участия всех членов семьи (веселые конкурсы, лотереи с символическими шуточными призами)

Функционируют прекрасный бассейн, ФОК, замечательная библиотека и отличный кинозал! Каждый может выбрать себе увлечение и занятие по интересам!

Проведите праздники с пользой, чтобы потом почувствовать себя бодрыми и отдохнувшими! Пусть новогодние каникулы не станут поводом для

сожаления и стыда, а будут началом всего чистого, светлого и радостного!

Не покупайте на праздничный стол детское шампанское. Газированные напитки с большим количеством сахара и красителей не принесут ребенку пользы, а имитация алкоголя по сути, является пропагандой его употребления!

**Праздники - не повод злоупотреблять алкогольными напитками!**



## Трезвый Новый год!

Бой курантов, «оливье», шампанское — у многих новогодние застолья прочно ассоциируются с алкогольными напитками. Однако, есть как минимум пять причин встретить 2024-й в формате «без алкоголя».

Без алкоголя вы сэкономите фигуру.

Без алкоголя вы сможете избежать отеков наутро  
Вы позаботитесь о здоро-

вье печени  
Без алкоголя вы не навредите работе мозга  
Вы сохраните бодрость 1-



го января  
Первый день нового года у многих из календаря просто выпадает: после бурных ночных возлияний 31-го декабря большинству хочется проспать чуть ли не все следующие сутки. Без алкоголя даже за короткий срок вы выспитесь лучше, поэтому сможете запланировать какие-то интересные активности уже на первое января. И тем самым увеличите продолжительность каникул.

## Негативы алкоголя

Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.

Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать

потребление алкоголя.

Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.

В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с алкоголизмом оказывают в 2 научно-практических центрах, 76 наркологи-



ческих диспансерах, 8 наркологических больниц и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов.

В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.

## Новый год — это не застолье, а праздник!

Чтобы избежать праздничного «послевкусия», следует придерживаться определенных правил:

— накануне праздника необходимо хорошо выспаться; обязательно поесть перед праздничным банкетом, пить спиртное натощак нельзя! Расхожее мнение о том, что перед застольем можно съесть кусочек масла и не пьянеть, ошибочно. Пока масло покрывает слизистую желудка, человек действительно не пьянеет, так как алкоголь не всасывается, но как только масло растворится полностью, алкоголь быстро поступает в кровь и человек моментально хмелеет. Лучше за 3-4 часа до застолья съесть гречневую, пшеничную или овсяную кашу, которые хорошо насыщают и содержат клетчатку, замедляющую, а не блокирующую, как масло, всасывание алкоголя;

— не смешивайте алкогольные напитки, старайтесь придерживаться того напитка, с которого

начали, не понижайте градус спиртного; спиртное следует закусывать, а не запивать газированными напитками: углекислый газ ускоряет всасывание алкоголя, что ведет к более быстрому опьянению;

— делайте паузы между тостами — танцуйте, участвуйте в конкурсах, общайтесь, выходите подышать свежим воздухом; «поправлять здоровье» после праздничной ночи рюмкой водки, бокалом вина или кружкой пива не стоит — организм переключится с переработки продуктов распада этанола на дезактивацию новой порции алкоголя, что только отодвинет наступление похмелья, но не избавит от него.

Новогодняя ночь — одна из самых долгожданных в году. Не стоит омрачать ее пошатнувшимся от чрезмерной невожатности в еде и питье здоровьем. Не стоит до утра просто сидеть за столом и только есть.



Новый год — это не только застолье, а веселье, танцы и просто прогулка на улице, запуск фейерверков. Какая великолепная погода стоит сейчас!

## В Новый год веселимся трезво!

Трезвый Новый год лучше всего отпраздновать с единомышленниками. Чем дольше вы ведете здоровый образ жизни, тем больше друзей с похожими взглядами у вас может набраться. Заскочите в течение дня к «пьющим» друзьям и родственникам с небольшими поздравлениями, а сам Новый год встречайте в трезвой компании. Тогда вам совершенно точно не придется вступать в ненужные споры.

В Новый год не важно выпить или наесться вкусностей на весь год вперед. Это праздник, объ-

единяющий людей, заставляющий ждать чего-то сказочного. В Новый год хочется верить в чудо и ждать это чудо. И новогодняя сказка не имеет никакого отношения к бутылкам с алкоголем!

Если принимаете гостей у себя, то обязательно предупредите приглашенных, что вы — человек трезвого мировоззрения и будете встречать Новый год без спиртного. Приготовьте много необычных, вкусных и красивых безалкогольных коктейлей.



## Новогодняя ночь — застолье без риска

Новый Год — светлый праздник... Но не для всех. Новогодние дни — рекордсмены по количеству вызовов скорой. Для многих это также дни сожалений и стыда — за упущенные впечатления и отдых, за неадекватное поведение. Корень этих бед — алкоголь. Но если по каким-либо причинам вы не можете от него отказаться, можно хотя бы минимизировать вред.

Что делать, чтобы застолье действительно подарило удовольствие — и не принесло похмелье: Сохранять верность выбранному напитку. Тут все просто — пить

один напиток, не смешивать, не понижать градус. Не запивать, а закусывать — и пить воду. При этом помните, что закуска не еда — не нагружайте свою печень и желудок сверх меры. Алкоголь пейте небольшими глотками, а после каждого тоста старайтесь выпивать немного простой воды. Делать паузы между тостами. Новый Год — праздник. Танцуйте, участвуйте в играх и конкурсах, общайтесь. Выходите подышать свежим воздухом. Не участвовать в алкогольных играх. Что важнее — «победить» зади-

ристого друга и провести ночь в неприятном беспамьятстве, или достойно соблюдать свою меру и полноценно насладиться праздником, а потом и первым январским утром? Следить за самочувствием. Если чувствуете, что пьянеете — сделайте паузу. Потанцуйте, подышите свежим воздухом, съешьте яблоко, выпейте сока или воды. На выручку также придет лимон. Выдавите немного его сока в воду, выпейте — витамин С участвует в связывании токсинов и ускоряет их выведение.





Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому  
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку  
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу  
Эл. почта: gbu\_gkb@e-dag.ru

## ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

Материал подготовлен на  
основе информации из  
открытых источников сети  
интернет

Мы в вебе  
<https://gkb05.ru/>

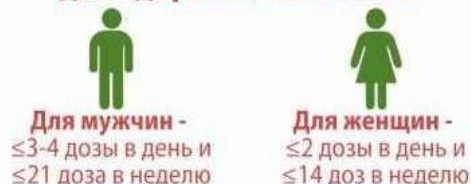
## А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО...

Стандартная доза алкоголя - это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый спирт в количестве, эквивалентном 10 г чистого спирта.

Одна стандартная  
доза алкоголя - это:



К употреблению алкоголя  
с низким риском  
для здоровья относится:



Рекомендуется не менее двух дней полной  
трезвости в неделю для мужчин и женщин.



Исследования Всемирной организации здравоохранения показали, что днём тяжёлого пьянства считается день, когда **мужчина выпивает 60г чистого алкоголя (180 мл водки). А женщина более 40г чистого алкоголя (120 мл водки).**



Алкоголь противопоказан детям и подросткам до 18 лет, беременным и кормящим женщинам, лицам с заболеваниями головного мозга, почек, печени. Любая минимальная доза алкоголя может стать **началом алкогольной зависимости!**

## Что делать, если похмелье все же случилось?

Уследить за собой и устоять перед соблазнами новогодней ночи удается не всем. Что же делать, если первого января вы все же проснулись с похмельем?

Пить много воды. Возможно, вам захочется «опохмелиться» – так делать нельзя, вы лишь усугубите интоксикацию. Лучше пить много чистой воды. Вы также можете выпить минеральной воды, богатой солями – алкоголь вымывает из организма ценные минералы, так что это будет нелишним.

Кстати, по этой же причине можно выпить немного «бабушкиного рассола» – он тоже богат солями. Но перебарщивать не стоит.

Кушать легкую еду. Организм борется с токсинами и одновременно пытается переварить жирные новогодние блюда – не мешайте, помогите.

Лучшее решение – легкие каши на воде. Они нежны с желудком и кишечником, а еще богаты витаминами группы В, которые ускоряют борьбу с



токсинами. К дневному похмельному меню также можно добавить легкий овощной суп.

Дышать свежим воздухом. Проветривайте помеще-

ние – кислород ускорит очистку организма.

Отдыхать и спать. Лучшая помощь отравленному организму – глубокий крепкий сон. А еще – здоровый отдых без перенапряжения. Например, вместо просмотра телевизора в кровати или листания соцсетей лучше выйти подышать свежим воздухом, а если позволяют силы – даже устроить небольшую прогулку.

Обратиться к врачу. Если вы чувствуете, что состояние слишком болезненное – можно вызвать на дом наркологическую бригаду или попросить родных отвезти вас в больницу. Врачи проведут детоксикацию – ускоренное медикаментозное очищение от спирта – и обезопасят вас от серьезных обострений.