

## **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, алкоголь) – вещество, которое содержится в алкогольных (спиртных), слабоалкогольных напитках и пиве 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 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).

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, экономический ущерб, связанный с расходами домохозяйств на приобретение алкоголя).

3. 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, суициды, гибель на пожарах, дорожно-транспортные и иные травмы и другие заболевания).

Заболееваемость, связанная с чрезмерным употреблением алкоголя, относится к наиболее актуальным проблемам здравоохранения, так как она 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 01.04.2022 в Минской области под наркологическим наблюдением находилось 23 612 лиц (или 1650,58 на 100 тыс. населения), страдающих синдромом зависимости от алкоголя

(хроническим алкоголизмом), и 15 568 лиц (1088,27 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 2022 года в связи с улучшением наркологическое наблюдение было прекращено в отношении 647 человек, страдающего синдромом зависимости от алкоголя (хроническим алкоголизмом), и в отношении 1377 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 ЦРБ или в психоневрологическом диспансере Борисовской, Молодечненской, Солигорской ЦРБ.

Информацию о порядке и условиях оказания наркологической помощи, в том числе анонимно, можно получить по месту жительства.

Для жителей Минского района, а также иных жителей Минской области наркологическая помощь областного уровня оказывается в учреждении здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» (г. Минск, ул. П. Бровки, 7, телефон для записи на прием: с 8-00 до 20-00 по будням, 8-029-101-73-73).

**Наркологическая помощь может быть оказана анонимно** в порядке, установленном законодательством.

В учреждении здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» работает 29-дневная стационарная программа медицинской реабилитации «Исток» для зависимых от алкоголя, которую жители области могут пройти на бесплатной основе.

В учреждении здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» работает телефонная «линия доверия» (телефон экстренной психологической помощи) для представителей различных уязвимых групп населения:

- люди, зависимые от алкоголя;
- люди, употребляющие наркотики;
- люди, вышедшие из мест лишения свободы, ЛТП;
- люди, перенесшие насилие,
- люди, находящиеся в кризисной ситуации и т.д.

Телефоны работают **ежедневно, круглосуточно и анонимно**:

+375 17 311 00 99 (городской)

+375 298 990 401 (МТС, Viber, Telegram, WhatsApp).

На бесплатной и анонимной «линию доверия» обратившимся окажут психологическую помощь, перенаправят в дружественные сервисные организации, окажут содействие в бесплатной и анонимной консультации профильного специалиста (нарколога, психотерапевта, психолога, и т.д.).