

# Не злоупотребляйте алкоголем в новогодние праздники

Безопасные нормы алкоголя в день			
Напиток		Мужчины	Женщины
Водка		75 грамм	50 грамм
Сухое вино		500 мл	375 мл
Пиво		0,5 л	0,33 л
В эквиваленте чистого спирта		40 грамм	30 грамм

Многие с нетерпением ждут празднования Нового года. В то же время, это тот период, когда людям сложно контролировать меру алкоголя. В этот праздничный сезон особенно важно принять меры по защите собственного здоровья и здоровья близких.

Многие люди считают, что выпить рюмку — другую «для настроения» — это не такое уж большое преступление против здоровья. Часто алкоголь употребляют, чтобы «отдохнуть», почувствовать себя легко и свободно. Отсюда и происходит величайшее заблуждение человека, что спиртные напитки являются своеобразным стимулятором. Однако в действительности все наоборот. Работа нервной системы человека основывается на двух сбалансированных процессах: возбуждении и торможении. 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 отдыхать и веселиться. Но даже при самой маленькой концентрации алкоголя в крови его влияние на кору головного мозга колоссально. Это проявляется в угнетении центров, отвечающих за управление поведением. Вследствие этого человек больше не может адекватно оценивать свои поступки и делает даже то, на что никогда бы не отважился в трезвом сознании. По мере того, как концентрация алкоголя в организме увеличивается, тормозные процессы все больше угнетаются.

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.

У систематически пьющих людей в первую очередь страдают мелкие артерии и капилляры. Они становятся хрупкими. Так как мозг питается за счет широкой кровеносной сетки, то нейроны начинают испытывать кислородное голодание. Это проявляется в виде головных болей, общей вялости организма и неспособности остановить свое внимание на чем-либо. Если алкогольная интоксикация носит регулярный характер, это приводит к необратимым

процессам в мозге. Представьте, что наша нервная система – это горящие огни большого ночного города. Каждый прием спиртного дает увеличенную нагрузку на всю «осветительную систему». Следовательно, она очень быстро изнашивается и деградирует. «Лампочки» перегорают тысячами, светящихся островков становится все меньше, и никакой связи между ними больше не существует.

По данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) алкоголь является причиной более 200 различных нарушений здоровья. К ним относятся гипертония, инфаркт, гастрит, анемия, психические расстройства, рак, ВИЧ, СПИД, венерические и инфекционные заболевания и другие.

По данным ВОЗ ежегодно от последствий употребления алкоголя умирает 3,3 миллиона человек. Вы только подумайте, каждый год умирает целый город, и причина этому алкоголь.

**Чтобы избежать чрезмерного употребления алкоголя во время празднования Нового года придерживайтесь следующих правил:**

- Подумайте о приемлемости, вреде и цене чрезмерного употребления алкоголя в канун Нового года перед выходом из дома. Например, подумайте о том, сколько денег вы потратите, о потенциальных рисках употребления слишком большого количества алкоголя и о том, как вы будете себя чувствовать на следующий день.
- Стремитесь пить в соответствии с рекомендациями по безопасному употреблению алкоголя, которые позволяют мужчинам и женщинам не более четырех стандартных напитков в день. Напиток – это бокал вина, кружка пива или 40 г крепкого алкоголя.
- Ешьте до и во время употребления алкоголя. Лучше всего закусывать спиртное горячими блюдами, слизистой консистенции, с достаточным количеством жира. Такая пища будет обволакивать желудок, что предотвратит неблагоприятное воздействие алкоголя на организм. При этом помнить, что «обжорство» в праздники дает нагрузку на печень.
- Необходимо двигаться, так как при движении сжигаются алкоголь и еда, полученные в избыточном количестве. Откажитесь от привычки часами сидеть за столом.
- Также следует чаще открывать окна, проветривать помещение и выходить на свежий воздух. Любое движение снижает пагубные последствия алкоголя.
- Разбавьте алкогольные напитки, выпив стакан воды или безалкогольный напиток между ними.
- После праздничного застолья возобновлять употребление спиртного можно только тогда, когда весь алкоголь, полученный до этого, переработался организмом. У каждого человека требуется разное количество времени на такую переработку – от трех суток до двух недель. После застолья на следующее утро откажитесь от алкоголя, даже если мучает тяжелое состояние. Также откажитесь от крепкого чая и кофе, так как эти напитки создают излишнюю нагрузку на сердце. Вообще нельзя перегружать жидкостью, подорванный застольем организм, так как могут начаться отеки. Лучше всего на следующий день выпить молочные напитки, капустный или огуречный рассол. Хорошо могут справиться с этой задачей любые кислые напитки типа клюквенного или брусничного морса с лимоном. Также рекомендуется употреблять горячие бульоны и супы.
- лучшая профилактика — НЕ пить вообще!

**Будьте здоровы!**

