



Связь между травматизмом и потреблением спиртных напитков - самая прямая, ведь риск падения пьяного человека увеличивается в 16 раз, получения ожога – в 20 раз.

20% всех бытовых травм, происходящих дома, регистрируются у пьяных, то это наиболее тяжёлые травмы: переломы костей, травмы головы, сопровождающиеся ушибами и сотрясением мозга, и другими тяжёлыми повреждениями.

Алкоголь, содержащийся в спиртных напитках, оказывает токсическое воздействие на все системы и органы организма человека. Алкогольное опьянение — это грубое нарушение нормальных функций головного мозга. После приёма даже таких небольших доз алкоголя, как 10-40 грамм, уже наблюдается понижение критической оценки своих возможностей, появляется излишняя самоуверенность и нарушаются двигательные-координационные навыки.

Не за горами морозы — это опасный период для любителей выпить. В алкогольном опьянении, ощущения притупляются, человек не замечает, как замерзает и получает глубокие обморожения. Даже сейчас, пьяный человек может потерять координацию, упасть. Нередки случаи, когда засыпают с непотушенной сигаретой. Здесь непоправимый вред можно нанести не только самому, но и всем, кто находится рядом. Трагедия может быть куда более масштабной. Поэтому, если уж вы решили выпить алкоголь, то обязательно нужно знать меру, это позволит сохранить ясное сознание, а значит не подвергнуть опасности, ни себя, ни окружающих.

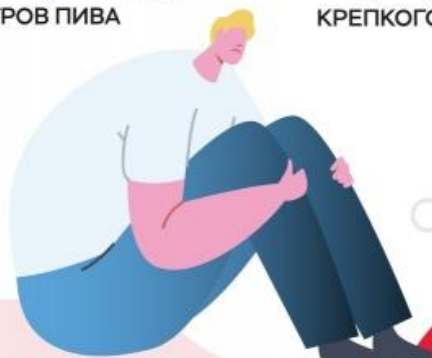
В РОССИИ ЕЖЕГОДНО ВЫПИВАЕТСЯ:



**8,5** млрд  
ЛИТРОВ ПИВА

**1,2** млрд  
КРЕПКОГО АЛКОГОЛЯ

**1,1** млрд  
ЛИТРОВ ВИНА



**70%**

РОССИЯН УПОТРЕБЛЯЮТ  
АЛКОГОЛЬ

СТАНДАРТНАЯ  
ПОРЦИЯ АЛКОГОЛЯ

**10** граммов  
ЧИСТОГО СПИРТА



**100** мл  
вина,  
10-12%



**250** мл  
пива,  
4-5%



**30** мл  
крепкого алкоголя,  
40%



**2** порции  
в день  
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ  
РИСКА ДЛЯ ЖЕНЩИН



**3** порции  
в день  
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ  
РИСКА ДЛЯ МУЖЧИН

ОПЬЯНЕНИЕ, ВЫЗВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ,  
МЕНЯЕТ ПОВЕДЕНИЕ И **МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ:**



Травм, вызванных  
автомобильными авариями,  
падениями, ожогами



Сексуального  
насилия, бесконтрольных  
половых связей



Насилия,  
включая убийства  
и самоубийства



Незапланированной  
беременности, выкидыша  
и мертворождения

Источники данных: rbc.ru, euro.who.int, princeofpinot.com, cdc.gov



## Симптомы отравления алкоголем

В норме небольшое количество алкоголя печень обезвреживает без последствий для организма. Если количество выпитого этанола превышает ее дезинтоксикационные возможности, яд поступает в головной мозг и нарушает высшую нервную деятельность. Внешне это проявляется нарушением координации, чувством эйфории и помутнением сознания.

**ПРИ ТЯЖЕЛОЙ СТЕПЕНИ ОТРАВЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ ОСЛАБЕВАЮТ РЕФЛЕКСЫ, СНИЖАЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, РАЗВИВАЕТСЯ СИНДРОМ ОГЛУШЕНИЯ.**

При концентрации этанола в крови 3% возможны: прекращение дыхания, остановка сердца, кома. Смертельная доза алкоголя эквивалентна 300 граммам чистого спирта или 8 граммам этанола на 1 кг массы тела.

## Что делать при отравлении алкоголем в домашних условиях?

Первая помощь при отравлении алкоголем направлена на выведение из организма этанола и продуктов его распада. В домашних условиях она включает в себя следующие действия:

1. Вызвать рвоту.
2. Принять сорбент и обволакивающий препарат.
3. Принять мочегонное.
4. Восстановить кишечную микрофлору.
5. Провести симптоматическую терапию.

### Рвота

Чтобы вызвать рвоту, выпивают 2-3 стакана подсоленной воды, после чего вызывают повторную рвоту. Эти действия повторяют до выхода практически чистой воды.



Самопроизвольная одно- или двукратная рвота при отравлении алкоголем считается нормой.

## **ЕСЛИ РВОТА НЕУКРОТИМАЯ, ГОЛОВУ ОПОЛАСКИВАЮТ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, А К ЗАТЫЛКУ ПРИКЛАДЫВАЮТ ЛЕД.**

Для восстановления водно-щелочного баланса принимают «Регидрон» либо его аналоги – «Гидровит» или «Цитроглюкосолан». В домашних условиях вместо них в 1 литре воды разводят по половине чайной ложки соли и соды с 4 столовыми ложками сахара.

До нормализации состояния желудка рекомендован голод. При неэффективности предпринятых мер, а также наличии в рвотных массах примесей желчи или крови вызывают «Скорую».

### **Сорбенты и обволакивающие:**

- «Смекта»;
- «Энтеросгель»;
- «Полисорб МП»;
- «Фильтрум»;
- активированный уголь.

### **Мочегонные**

Мочегонные препараты стимулируют вывод этанола и продуктов распада почками. Наиболее физиологичное действие оказывает обильное питье – минеральная вода, почечный чай. Они не только обеспечивают дезинтоксикацию, но и восстанавливают витаминно-минеральный баланс.

### **Кишечная флора**

Алкоголь и продукты его распада угнетают полезную кишечную микрофлору. Ее нормализуют с помощью кисломолочных продуктов, а также препаратов-пробиотиков:

- «Линекс»;
- «Бактисубтил»;
- «Бифидумбактерин»;
- «Лактобактерин»;
- «Бифиформ».

### **Что принять при отравлении алкоголем?**

Для снятия головной боли эффективен «Аспирин», «Цитрамон» и т. д. Для улучшения общего состояния проветривают помещение, принимают контрастный душ, выпивают лекарства от похмелья:

- «Алка-Зельтцер»;
- «Метадоксил»;
- «Зорекс»;
- «Лимонтар»;
- «Биотредин».

Улучшают самочувствие также отвар шиповника, сладкий чай, кофе. Симптомы алкогольной интоксикации облегчает опорожнение кишечника. При запоре рекомендуется сделать клизму.



## Помощь при потере сознания и отравлении суррогатами

При потере сознания пострадавшего укладывают на бок, чтобы не запал язык и не было риска захлебнуться рвотными массами. Одежду ослабляют, чтобы обеспечить свободное дыхание. Растирают мочки ушей, дают понюхать нашатырный спирт. Вызывают скорую помощь.

При отравлении суррогатами алкоголя опьянение выражено слабо, в то же время наблюдаются:

- судороги;
- слюнотечение;
- рвота;
- нарушение зрения;

- потливость;
- боль в животе и суставах.

Первая помощь – принять энтеросорбент и незамедлительно обратиться в специализированный стационар. Примерно 90% случаев отравления суррогатами алкоголя без госпитализации заканчиваются смертью.