**Неделя отказа от алкоголя**

**Алкоголь** – это психоактивное вещество, вызывающее зависимость. При регулярном чрезмерном употреблении алкоголя формируется алкоголизм.  
Алкогольная зависимость увеличивает смертность от целого ряда причин: травм, несчастных случаев, отравлений, осложнений хронических заболеваний, насилия, убийств и самоубийств.  
Алкоголь поражает:  
Мозг — замедление циркуляции крови, кислородное голодание клеток, как следствие – ослабление памяти, снижение умственных способностей и деградация личности;  
Сердце — повышение уровня холестерина, гипертония, дистрофия миокарда;  
Желудок — ослабление защитной функции слизистой, как следствие – язвенная болезнь, риск развития онкопатологии;  
Печень — воспалительный процесс, рубцовое перерождение, как следствие – гепатит и цирроз;  
Кишечник — изменение структуры клеток тонкого кишечника, как следствие – потеря способности всасывать полезные питательные вещества и минеральные компоненты;  
Поджелудочная железа — нарушение обмена веществ, диабет, панкреатит;  
Кожа — потеря эластичности, преждевременное старение;  
Половые органы — ослабление функций половых органов мужчин, вплоть до развития импотенции. А у женщин алкоголь приводит к нарушению менструального цикла, осложнениям беременности и родового процесса, нередко вызывает выкидыши и преждевременные роды, патологии плода, влечёт за собой бесплодие.

**Признаки развития алкогольной зависимости:**

• Вы стали выпивать чаще, находить новые поводы выпить;  
• Стало улучшаться настроение при мысли о предстоящей «выпивке»;  
• Стало появляться желание «догоняться», то есть выпивать вовремя и после мероприятия вне связи с тостами или выпивкой других участников компании;  
• Появилось желание выпивать в одиночку и без повода;  
• Изменился характер опьянения, в первую очередь, в части поведения в нетрезвом состоянии;  
• Появились провалы в памяти после употребления алкоголя;  
• Изменилась эмоциональная реакция на алкоголь: если раньше «от этого хорошо», то теперь «без этого плохо»;  
• Появились или участились травмы, эпизоды утери документов, вещей, дезориентация во времени и пространстве в нетрезвом состоянии.

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК