**Особое внимание здоровью**

Алкоголизм – хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков с развитием психической и физической зависимости.

Ежегодно десятки тысяч людей гибнут от алкогольной передозировки, в алкогольном опьянении совершается более 32 тысяч преступлений, по вине пьяных водителей совершается свыше 60% ДТП.

Специалисты предупреждают, что доза спиртного в организме взрослого человека свыше 4,5 промилле - реальная угроза для жизни.

 Регулярное употребление алкоголя подростками намного серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте, ведь в этом возрасте происходит рост и развитие всех жизненно важных систем органов и функций человека.

 **Алкоголь наносит огромный вред всему организму:** происходят сбои в работе желудочно-кишечного тракта; повреждается печень, развивается гепатит, цирроз печени; нарушается работа поджелудочной железы; деятельность сердечно - сосудистой и нервной системы; развиваются воспалительные заболевания почек, воспалительные заболевания в легких, бронхах, гортани, носоглотке; снижается иммунная защита.

По данным специалистов, безопасной дозы употребления алкоголя не существует.

О зависимости от алкоголя можно судить в том случае, если в течение 1 года пациент отмечает у себя **три критерия из шести**, прописанные в международной классификации болезней.

Первый критерий – чтобы получить удовольствие от выпитого спиртного - нужно увеличивать дозу;

Второй – по утрам мучает похмелье;

Третий – пренебрежение состоянием своего здоровья;

Четвёртый – игнорирование социума, но предпочтение компании любителей спиртного;

Пятый – сильное желание выпить и неспособность игнорировать внезапный импульс употребить спиртное;

Шестой – неспособность контролировать приём алкоголя: начало употребления, окончание или дозировку.

**Специалисты предупреждают, при частом употреблении пива может развиться пивной алкоголизм**.

Следует знать, алкоголизм не наступает за неделю, у каждого всё индивидуально.

Если у пациента от алкоголизма страдали близкие родственники, велика вероятность, что он в группе риска (почти у 60% злоупотребляющих алкоголем подростков родители страдают алкоголизмом или систематически злоупотребляют, у 17% - пьянствует мать, у 50% - отец).

Зависимость часто наступает незаметно для самого пациента. Проблему первыми замечают родственники (родители, дети, жена). Свою зависимость пациенты отрицают до последнего, пока не достигнут критической точки.

В процентном соотношении зависимых мужчин намного больше, чем женщин. Зависимость от спиртного у женщин возникает намного быстрее, потому что их печень вырабатывает меньше расщепляющего алкоголь фермента (такова природная особенность)

**Можно ли побороть алкоголизм так, чтобы человек больше не притронулся к нему?**

По утверждению специалистов, если зависимость уже сформирована, риск срыва сохраняется. Для благоприятного исхода важно, чтобы и сам пациент, и окружающие его люди не провоцировали его.

**Профилактика алкоголизма:**

-изменить у населения отношение к алкоголю, создать трезвеннические установки и мотивацию к здоровому образу жизни;

-в семье должны быть созданы условия для ведения здорового образа жизни;

- с раннего детства нужно показать молодому человеку верные ориентиры в жизни;

 - родители, не употребляющие алкоголь, являются отличным примером для своих детей.

**В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует, не теряя времени, обращаться за консультациями и помощью к специалистам, которые дадут соответствующие рекомендации и при необходимости проведут анонимное лечение.**