

## **«В новый год - без алкоголя».**

В нашем обществе, к сожалению, по-прежнему сильны обманчивые алкогольные традиции и обычаи. Так сложилось, что большинство жителей России считают алкоголь неотъемлемым атрибутом новогоднего праздника, несмотря на неутешительную статистику смертей от алкогольного отравления и несчастных случаев, связанных со злоупотреблением спиртными напитками.

Чрезмерное употребление алкоголя на праздничном застолье нередко приводит к тяжелым отравлениям и серьезным травмам. Даже у редко пьющих людей шансы получить алкогольное отравление на новогодние праздники серьезно повышаются.

Передозировка спиртными напитками проявляется в виде тошноты, рвоты, приступов головной боли, колющей и распирающей боли в животе. Иногда отравление алкоголем проявляется не сразу, а спустя какой-то период времени. Тогда симптомы отравления усиливаются явлениями общей интоксикации: тяжестью и болью, как в правом, так и левом боку, вздутием живота, болью в мышцах и суставах, расстройством желудка, ознобом и повышением температуры тела. При тяжелом состоянии следует незамедлительно обратиться за неотложной медицинской помощью.

Злоупотребление спиртными напитками нередко становится причиной и серьезных травм: переломов, растяжений, нередко случаи обморожения. Многолетние наблюдения свидетельствуют о том, что почти все тяжёлые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли именно в состоянии сильного алкогольного опьянения.

Но, не смотря на негативные последствия злоупотребления алкоголем, обычному, «культурно пьющему» человеку может показаться совершенно невозможным полный отказ от алкогольных напитков во время праздников, хотя любое торжество можно сделать незабываемым и без употребления спиртных напитков. Существует ряд преимуществ абсолютно трезвого Нового года: полная свобода передвижения - возможность перемещаться на личном транспорте как в новогоднюю ночь, так и в последующий день, отличное самочувствие, возможность научиться интересно и весело отдыхать без употребления алкоголя, тем самым Вы можете показать достойный пример своим детям, для которых родительский пример является одним из самых важных, запоминающимся на всю жизнь.

Отдых нам необходим для того, чтобы набраться сил для дальнейшей продуктивной деятельности. Во время алкогольного опьянения человек не расслабляется, а просто перестает реагировать на внешние раздражители за счет возникающего эффекта торможения центральной нервной системы и вместо настоящего отдыха создается иллюзия расслабления. И, как гласит старая новогодняя поговорка, как Новый год встретишь, так и проведешь, но выбор способа времяпрепровождения, в первую очередь, зависит от нас самих.

Заведующая отделением медицинской профилактики ГБУ РО ОКНД Т.Н. Старолетова.