

Трезвость – норма жизни!

В Осиповичском районе с 8 по 12 июля 2024 года проводится районная информационно-образовательная акция “Трезвость – норма жизни”.

Уровень потребления алкогольных напитков населением Осиповичского района, как и республики, продолжает оставаться высоким. В минувшем году в Осиповичском районе потребление алкоголя на душу населения в возрасте 15 лет и старше составило 12,5 литров чистого спирта. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)  определяет критический уровень употребления алкоголя на каждого жителя страны в возрасте 15 лет и старше – 8 литров в пересчете на абсолютный алкоголь. В случае превышения данной черты происходит деградация нации в демографическом, социальном, экономическом и культурном отношении, наступает процесс необратимого ухудшения генофонда нации.

С целью изучение особенностей динамики распространенности ведущих поведенческих факторов риска основных хронических неинфекционных заболеваний среди населения, в Осиповичском районе в 2023 году было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса, в котором приняли участие жители нашего района. Согласно полученным в ходе опроса данным, вообще не употребляют спиртное только 10%. Каждый второй респондент (51,8%) уверяет, что употребляют алкоголь несколько раз в год, только по праздникам. Остальные опрошенные потребляют спиртное чаще: несколько раз в месяц (29,4%), несколько раз в неделю (4,5%), ежедневно (1,0%). Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: каждый третий - несколько раз в месяц,

Еще в 1975 году Всемирная организация здравоохранения официально признала алкоголь наркотиком, разрушающим здоровье подобно марихуане, героину и другим наркотическим веществам. В человеческом организме нет органа, на который бы не действовал алкоголь.

Сегодня специалисты Всемирной организации здравоохранения единогласно утверждают, что безопасной дозы алкоголя не существует. Регулярный прием спиртных напитков приводит к циррозу печени, панкреатиту, раку поджелудочной железы, инфаркту, инсульту, воспалению слизистой желудочно-кишечного тракта, и как следствие к раку полости рта, пищевода, желудка. Систематическое употребление алкоголя ведет к перерождению и гибели нервных клеток и другим проблемам со здоровьем.

Алкоголь является психоактивным веществом, вызывающим психическую и физическую зависимость, которая часто приводит к алкогольной деградации личности: ослабевает критика к своему поведению, угнетается нравственное чувство, появляется безответственность к своим поступкам.

Таким образом, в целях предупреждения рисков и негативных последствий, связанных с употреблением алкоголя, всем категориям населения рекомендуется придерживаться здорового образа жизни, базирующегося на ценности здоровья, правильном питании, отказе от потребления алкоголя и систематической физической активности.

Инструктор-валеолог Т.В.Пересыпкина

УЗ «Осиповичский райЦГЭ»