**3 октября - «Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом»**

Ежегодно 3 октября во многих странах проводятся мероприятия в рамках Всемирного дня трезвости и борьбы с алкоголизмом. В этот день медики и социальные работники по всему миру бьют тревогу и призывают человечество обратить внимание на проблему алкоголизации и её последствия.

Особую настороженность вызывает распространение употребления алкогольных напитков в среде молодёжи и подростков. Нередко правоохранительные органы, органы социальной защиты и медицинские учреждения сталкиваются со случаями алкогольного отравления среди старших школьников. Считается, что 3 октября было выбрано в память о Джоне Финче – общественном деятеле США конца 19 века, боровшемся с пьянством. Всю свою жизнь этот человек посвятил просвещению населения штата, в котором жил, проводя лекции и семинары на тему вреда алкоголя и борьбы с алкоголизмом.

Что же такое алкоголизм? Алкоголизм – болезнь, развивающаяся на фоне частого употребления алкоголя и формирования патологической тяги к нему, психологической, а после нее физической [зависимости](https://psychologist.tips/716-chto-takoe-psihologicheskaya-zavisimost-mehanizm-formirovaniya-i-sposoby-izbavleniya.html). Алкоголь нарушает обменные процессы в организме, накопительный эффект алкогольного отравления провоцирует развитие психозов. На поздних стадиях алкоголизма развивается слабоумие.

Какое влияние оказывает алкоголь на организм человека? 1. Ожирение печени. В клетках печени накапливается жир, который со временем склеивается, препятствуя кровотоку. 2. Алкогольный гепатит. Наблюдается увеличение печени, человек испытывает усталость, рвоту, тошноту, понос. Если на данной стадии употребление алкоголя прекратить, восстановление клеток возможно, в противном же случае прогрессируют необратимые процессы. 3. Цирроз. Клетки печени становятся соединительной тканью. На ее поверхности образуются рубцы, неровности, а сам орган уплотняется. Оставшиеся в живых клетки продолжают выполнять свои функции, но способности угасающей печени ограничены. 4. Длительное злоупотребление алкоголем приводит к необратимым изменениям внутренних органов. На фоне хронического алкоголизма развиваются такие заболевания, как алкогольная [кардиомиопатия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F), алкогольный [гастрит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82), алкогольный [панкреатит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%82), алкогольный [гепатит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%82), алкогольная [нефропатия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F), алкогольная [энцефалопатия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F), различные типы [анемии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F), нарушения [иммунной системы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0), риск [кровоизлияния в мозг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3) и [субарахноидального кровоизлияния](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5). 5. Среди последствий влияния алкоголя на ЦНС можно выделить: поражение мозгового центра, отвечающего за тонус сосудов, изменение вегетативной реакции, проблемы психического свойства, нарушения памяти и умственной активности, утрата критического отношения к себе и к окружающей действительности, искажение восприятия, несвязность речи.

Важно помнить, что алкоголизм – это проблема не одного человека, так как если в семье кто-то начинает пить, то страдают все окружающие его люди, в том числе и коллектив. Поэтому нужно, чтобы все люди понимали важность этого дня и взаимопомощи друг другу.

Подготовил: врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «ЦГиЭ по Тверской области» в Бежецком районе Фомин Д.В.