



За статистичними даними в результаті вживання алкоголю у світі щороку помирає понад 3 мільйона людей, значна частина з яких – люди молодого та середнього віку, майже 90% важких злочинів скоюються в стані сп'яніння, а більшість аварій (майже 60%) відбувається з вини нетверезих водіїв.

Слід зазначити, що безпечної дози алкоголю не існує, а здоровий спосіб життя – це найкраща протидія проявам алкоголізму.

Доведено, що алкоголізм є причиною більш ніж 200 серйозних порушень здоров'я. Зловживання алкоголем призводить до підвищення артеріального тиску, гіпертрофії серцевого м'язу, розвитку інфаркту міокарду, порушенню мозкового кровообігу – інсульту тощо.

За даними Держстату в Україні вживання алкоголю є одним із основних факторів розвитку неінфекційної захворюваності, зокрема серцево-судинних та онкологічних захворювань. Алкоголізм – головна причина виникнення цирозу печінки, гострого гепатиту та панкреатиту, розвитку ранньої деменції, різноманітних травм, вбивств, самогубств та дорожньо-транспортного травматизму. В Україні у 2021 році було зареєстровано майже 5 тисяч смертей, пов'язаних із вживанням спиртного та отруєння ним.

У більшості країн світу 2 жовтня Всесвітній день тверезості та боротьби з алкоголізмом. Дата обрана не випадково, оскільки саме у цей день народився Махатма Ганді, який був рішучим противником вживання алкогольних напоїв.

Пропозиція проведення Всесвітнього дня без алкоголю була внесена у 2008 році міністром охорони здоров'я Індії доктором Анбумані Рамадосом на засіданні Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я у Женеві. Основною метою створення такого дня є привернення уваги до ризику для здоров'я зловживання алкоголем.

Фахівці Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб надають наступні рекомендації:

- за можливості не вживайте алкогольні напої зовсім;
- якщо відмовитися від вживання алкогольних напоїв складно, то хоча б намагайтесь поступово зменшувати кількість алкоголю до повної відмови від нього;
- у жодному разі не вживайте алкоголь якщо плануєте вагітність, а тим паче при вагітності;

– категорично не допускайте вживанню алкоголю дітьми та підлітками;

– змінюйте нав'язану традицію відзначати будь-яке свято чи подію вживанням алкоголю, набагато краще відзначати свято у колі близьких чи друзів інтелектуальними чи руховими іграми, відвідуванням концертів та інших масових заходів тощо.

Пам'ятайте, що алкоголізм не тільки згубно позначається на здоров'ї людини, але і руйнує її як особистість, збільшуючи ризик асоціальних вчинків. Усвідомлюйте наслідки вживання алкогольних напоїв і пам'ятайте про цінність вашого здоров'я та людей, які вас оточують.