**Нарколог рассказал, можно ли пить алкоголь без вреда для здоровья**

Пиво, вино, водочка… Колбаса, селедочка. А на следующее утро, после бурной новогодней ночи, мы ощущаем похмельные «сюрпризы». Почему распитие спиртного может испортить ваши новогодние каникулы? Об этом рассказал главный внештатный нарколог УрФО, главный врач Областной наркологической больницы Антон Поддубный.

**- Антон Владимирович, как в целом обстоят дела с алкоголизмом в Свердловской области?**

- Мы сравнивали цифры с российскими данными Национального научного центра наркологии за 11 месяцев работы 2022 года. Свердловская область находится в середине списка по всей стране. Есть тенденция по снижению заболеваемости алкоголизмом. Но что касается новогодних праздников, то, к сожалению, в это время число обращений значительно увеличивается. Мы отметили, что чаще всего люди обращаются за помощью ближе к концу праздников либо уже после каникул. В таких случаях, они уже не могут самостоятельно остановиться.

**- Как сказывается употребление алкоголя на организм?**

**-** Этанол – это яд. Алкогольные напитки плохо влияют на работу головного мозга, нервной и сердечно-сосудистой систем. Нет ни одного органа, который без последствий переносит влияние этанола. Разве, что не так пагубно он влияет на наш естественный защитный барьер – кожу. Но в то же время она может отреагировать на этанол высыпаниями, аллергией. Поэтому, смело можно сказать, что спиртные напитки влияют на организм и внешний вид человека. Отекшее лицо, неэластичная кожа и пивной живот – это лишь часть спутников злоупотребляющего алкоголем человека.

**- Есть ли какая-то безопасная доза алкоголя, которую можно принять во время застолья?**

- Чем меньше человек выпьет алкоголя – тем для него лучше. Каких-то безопасных доз, вроде пары бокалов я не могу порекомендовать. Если это будет один бокал шампанского в новогоднюю ночь и все, то вы, конечно же, не алкоголик. Но если вы почувствуете, тягу, а также, что без спиртного не можете расслабиться – это уже тревожный симптом и повод задуматься о том, чтобы обратиться за помощью хотя бы к психологу.

**- Могут ли беременные женщины и подростки выпить в честь праздника?**

**-** Велика вероятность, что это скажется, в том числе, на здоровье плода. Каждый производитель пишет о том, что беременным запрещено употребление алкоголя. Также подчеркну, что будущим, как и кормящим, мамам не стоит пить спиртное ни в каких объемах.

Что касается приучения к культуре питья подростков, то отмечу, что каждый родитель несет ответственность за здоровье и состояние своего ребенка. Есть множество исследований, когда детей в качестве эксперимента просят смоделировать ситуацию, как отмечаются праздники. Мальчишки и девчонки чаще всего начинают вставать из-за стола и торжественно «чокаться». Так, для детей новогодние каникулы на подсознательном уровне становятся праздником алкоголизации.

**- Какой напиток безопаснее всего для новогоднего стола?**
**-** Будем честны, зависимость формируется не от конкретного напитка. Нет понятия пивной или какой-либо другой алкоголизм. По возможности, откажитесь от алкоголя и проведите это время с семьей. Потому что пагубные пристрастия к алкоголю нередко оборачиваются серьезными травмами, несчастными случаями, обморожениями и так далее. От похмелья вам поможет щелочное питье, сон и прогулки на свежем воздухе. Если человек не может выйти из запоя, то здесь поможет обращение к специалистам по месту жительства либо в нашу Областную наркологическую больницу.