**Тема: «Алкоголизм**

**Основные принципы**

В Республике Казахстан реализуется Глобальная стратегия сокращения вредного употребления алкоголя, которая выделяет следующие целевые области действия:

- лидерство, информированность и приверженность;

- участие учреждений здравоохранения посредством консультирования и лечения;

- политика и контрмеры для борьбы с управлением транспортным средством в нетрезвом виде;

- сокращение наличия алкоголя; регулирование маркетинга алкогольных напитков; политика ценообразования;

- снижение негативных последствий употребления спиртных напитков и алкогольного опьянения;

- сокращение воздействия на здоровье населения незаконно и неофициально произведенного алкоголя; а также его мониторинг и эпиднадзор.

Причиной формирования пагубной привычки в семье и конкретно ее члена, является комплекс факторов:

- психологические особенности личности – низкая самооценка, склонность к переживаниям, чувственным наслаждениям, слабохарактерность, лабильная психика и т. д.;

- влияние социума – традиции и обычаи

, психические и физические патологии, способность алкоголя ка, связанные с алкоголем, пример коллег, друзей, родителей, реклама;

- физиологические – плохая наследственность к такового вызывать зависимость.

Пить или не пить алкоголь в период беременности, каждая женщина решает для себя сама. Но при этом, нельзя забывать, что в момент употреблении алкоголя, собутыльником становится маленький беззащитный малыш, которому мама не предоставила право выбора.

Как все устроено в женском организме? Природой обусловлена закладка строго определённого количества яйцеклеток в яичниках у женщин. Максимальное число возможного повреждения генетического аппарата яйцеклетки выпадает на период женской половой зрелости, и если вы употребляете алкоголь то процент вероятности «заражения» здоровых клеток никто просчитать не может, но факт возможности имеет место быть. Именно поэтому алкоголь до беременности повсеместно запрещается. А вот в случае, если воздействие алкоголя на плод будет происходить в течение всей беременности, то рождение ребёнка с явными отклонениями практически гарантировано. Исходя из выше описанного, становится понятно, почему женщина, злоупотребляющая алкоголем, рискует дать начало генетической трансформации своих детей, больше чем мужчина.

Теперь поговорим о влиянии алкоголя на мужской организм при планировании беременности.

Доказано, что весь набор сперматозоидов у мужчин обновляется в течение 3-х месяцев. Поэтому считается, что для мужчины, подходить к зачатию ребенка в алкогольном опьянении — не критично. Но в данном вопросе упускается одно обстоятельство. Весь набор бесконечно обновляющихся сперматозоидов происходит из одной материнской сперматогонии, которая закладывается у мальчиков еще во внутриутробном периоде жизни и активизируется только с момента полового созревания.

Поэтому планирование беременности и алкоголь — не совместимые понятия для обоих полов и родители несут совместную ответственность за рождение здорового ребенка. У кого-то хватает внутренних ресурсов организма, и нетрезвый образ жизни не сказывается ни на оплодотворении, ни на вынашивании беременности, и ребенок рождается без очевидных дефектов. А кому-то достаточно однократного употребления алкоголя перед зачатием, чтобы долгожданное событие не произошло.

Часто происходит так, что долгожданная беременность не наступает, несмотря на учёт всех предрасполагающих факторов и исключения возможных отрицательных влияний. К чему приводит алкоголизм:

- Социальные (ДТП, потеря работы, распад семьи, преступления)

- Органические последствия (дети, рожденные от алкоголиков, имеют следующие патологии: умственное недоразвитие, отставание в массе тела, болезни сердца, анемия костей и суставов)

- Различные отклонения в здоровье (цирроз печени, воздействие на головной мозг, на поджелудочную железу и д.

- Психические последствия (суициды – каждое пятое самоубийство на почве пьянства, деградация личности – раздражительность, злость, агрессивность, безответственность)

- Псевдоположительные эффекты (успокоение, расслабление, подъём настроения)

- Псевдолечебный эффект (в результате расширения сосудов возникает кратковременное согревания организма, при этом идет избыточная отдача тепла в окружающую среду с последующим переохлаждением).

В свою очередь профилактика – это прежде всего информирование о вреде и последствиях возникшей зависимости, пропаганда здорового образа жизни. Не менее важны теплые и дружеские отношения в семье. Взаимопонимание, умение находить компромиссы. Супружеская пара должна использовать здоровые способы для расслабления и получения положительных эмоций, тем самым подавая пример и своим детям.

Самые эффективные профилактические меры: проведение выходных с семьей на свежем воздухе, наличие семейных традиций (походы и пикники, рыбалка, спортивные игры во дворе, бассейн и тд. ), то есть показывать детям на собственном примере, что здоровый образ жизни это лучший выбор.

**Врач ВОП ВА с Песчаное**

**Сорокина Г.В.**