

ФЕВРУАРИ

МЕСЕЦ НА ТРЕЗВЕНОСТТА



РЗИ – РУСЕ:

През 2017 г. РЗИ - Русе в изпълнение на дейностите по Национална програма за превенция на хроничните незаразни болести 2014 – 2020 г. проведе регионално проучване на тема: „Знания, нагласи и навици относно употребата на алкохол“ сред учениците от 7- 8 клас от 7 училища в Област Русе.

Целта на проучването е получаване на информация за степента на познание на учениците от 7- 8 клас за вредното влияние на злоупотребата с алкохол върху човека и рисковете от употребата в ученическа възраст. Създаване на предпоставки и условия за ефективна превенция и ограничаване употребата на алкохолни

напитки сред учениците.

Анкетирани са 265 ученици със средна възраст 12- 15 години, от които 149 момчета и 116 момичета.

От зададените актуални въпроси учениците отговориха така:

- ✓ 49,3 % от учениците заявяват, че са употребявали алкохол, а 50,57 % не са опитвали никога;
- ✓ 27,16 % от употребяват алкохол към момента на провеждане на проучването, а 72,45 % не употребяват никакъв;
- ✓ *На каква възраст опитахте алкохол за пръв път?*

Разпределението по възраст е както следва: до 10 г.- 3,05%, 10 г.- 9,16 %, 11 г.- 3,8 %, 12 г.- 6,8 %, 13 г.- 11,45 %, 14 г.- 12,97 % , 15+ г.- 3,05 %, непосочили- 25,95 %.

- ✓ *Колко често консумирате алкохол?*

Всеки ден- 5,66 %, няколко пъти седмично- 4,15 %, веднъж седмично- 2,64 %, няколко пъти месечно- 7,16%, по- рядко- 30,56 %, никога- 49,05 %, непосочил- 0,75 %.

- ✓ *Какъв алкохол предпочитате?*

Бира- 27,16 %, вино- 7,16 %, концентрат- 17,73 %, не употребявам- 46,41 %, друго- 0,75 %, непосочили- 0,75%.

- ✓ *През последните 12 месеца колко пъти сте се напивали?*

4,15 % - повече от 10 пъти, 5,66 %- между 4 и 10 пъти, между 1 и 3 пъти- 15,84 %, никога не са се напивали 73,20 % .

- ✓ *Допустимо ли е смесването на алкохол с наркотични вещества?*

12.83% смятат, че е допустимо да се смесват алкохолът с други психоактивни вещества, 32,45%, смятат, че такава употреба може да доведе до смърт, не могат да преценят 12,07 % от учениците, 42,64 % са отговорили, че не употребяват алкохол и не са дали друг отговор.

Изводи:

Младите хора не са достатъчно запознати с въздействието на алкохола върху човешкия организъм и подценяват опасностите, до които води употребата му. От резултатите е видно, че част от учениците имат пропуски в знанията за вредите от употребата и злоупотребата с алкохол в периода на израстване и формиране на личностните характеристики, потребностите и навиците за живот. Затова е порепоръчително да се обърне внимание на запознаване на учениците с рисковете от вредната употреба на алкохол, като превенция на поведение, което в бъдеще може да доведе до редица последици за живота и здравето, както лични, така и за останалите членове на обществото.

Алкохол: Алкохолът е вещество, което действа като депресант на централната нервна система. Той забавя реакциите и функциите на тялото и притъпява усещанията. Честата консумация на напитки съдържащи алкохол, може да доведе до различна степен на органно увреждане, в зависимост от

консумираното количество. За да се избегне този негативен ефект се налага намаляване на приема на алкохол, а в някои случаи и окончателното му спиране.

Вредите от прекомерната употреба на алкохол

Наблюдават се две основни групи заболявания, които се развиват вследствие злоупотреба с алкохол - физиологични и психологични. Към първата група се числят заболяванията на стомаха, черния дроб, хранопровода, гастрит, язва и цироза на черния дроб. Алкохолът има силно токсично действие върху клетката. Той преминава през клетъчните мембрани, като ги разтваря. Също така силно дехидратира организма и предизвиква спазми на кръвоносните съдове. Така сърцето затлъстява и се отпуска, което предразполага към инфаркт. Алкохолът може да е и причина за мозъчен инсулт.

В психологически аспект пиенето засяга централната и периферна нервна система и сетивата. Аналитичната и контролна функция на мозъка се разстройва дори и при малки количества алкохол. Злоупотребяването с алкохол води до психози, протичащи с много мъчителни халюцинации. Алкохоликът се характеризира с отслабнала памет, апатия, равнодушие, духовно и интелектуално обедняване.

Какво е умерена консумация? Световната здравна организация (СЗО) приема, че за пълнолетните жени и всички хора над 65 години умерена консумация е едно стандартно питие на ден, а за пълнолетните мъже до 65 години - 2 стандартни питиета на ден, като не става въпрос за всекидневна употреба. Една единица алкохол е 10 ml чист алкохол. И е важно тук да отбележим, че умерената консумация не означава, че е безопасна, а че рисковете от възникване на зависимост и различни заболявания са по - малки.

Алкохол и енергийни напитки

В последните няколко години се забелязва предпочитание сред младите хора за едновременна консумация на алкохолни и енергийни напитки. Според Министерство на здравеопазването комбинираният прием на енергийни напитки с алкохол и/ или наркотични вещества, крие значителен здравен риск, особено при млади хора, тъй като стимулиращия ефект на енергийните напитки маскира токсичното действие на алкохола и наркотичните вещества.

При такъв вид консумация се поема повече алкохол, отколкото когато той се пие самостоятелно.

Енергийната напитка има свойството да замаскира ефектите на алкохолното опиянение и по този начин консуматорът е с грешното впечатление, че може да пие още алкохол, когато всъщност вече е изпил достатъчно много.

От това произтичат няколко опасности, част от които евентуално фатални. На първо място е алкохолното отравяне. На второ, поради съдружния ефект на енергийната напитка и алкохола, тези хора са в реална опасност от тежка дехидратация, която усилва токсичността на алкохола.

Не на последно място, нереалистичното усещане за трезвеност, което носи напитката, подтиква пияни шофьори да седат зад волана и създава опасност за всички участници в движението.

РЗИ – РУСЕ организира следните инициативи:

- ✓ ***Семинар*** със събеседване на 21.02. сред ученици от СУ „Васил Левски” гр. Русе на тема: „Рисковете за живота и здравето при злоупотреба с алкохол” с видеопоказ на филма „42 градуса”;
- ✓ ***Здравно - образователни инициативи*** в училищата целогодишно, с цел запознаване на младите хора с вредата и последиците от употребата на алкохол, семинари, спортни празници, интерактивни игри, викторини и пр.
- ✓ ***Разпространение*** на здравно - образователни материали сред различни целеви групи.

