

ПРЕСС-РЕЛИЗ

к Всероссийскому дню трезвости 11.09.2026г.

В целях борьбы с алкогольной зависимостью и популяризацией трезвого образа жизни 11.09.2026г. проводится очередной Всероссийский день трезвости.

Потребление алкоголя является причиной более чем 200 заболеваний, травм и других нарушений здоровья.

Алкоголь негативно влияет на организм. Особенно страдают:

- Центральная нервная система. Алкоголь замедляет мыслительные процессы, ухудшает концентрацию внимания и повреждает нервные клетки. Алкоголь сначала вызывает эйфорию, но затем истощает нервную систему. В мозге происходят необратимые изменения, ухудшается память, интеллект и качество жизни.
- Желудочно-кишечный тракт. Спиртное раздражает слизистую оболочку желудка, провоцирует гастрит и язву, нарушает пищеварение.
- Иммунная система. Регулярное употребление алкоголя ослабляет иммунитет, делая организм уязвимым для инфекций.
- Репродуктивная система. У мужчин алкоголь снижает уровень тестостерона и ухудшает качество спермы. У женщин он нарушает менструальный цикл и снижает фертильность.
- Психическое здоровье. Алкоголь вызывает привыкание, депрессию, тревожность и суицидальные мысли.
- Сердечно-сосудистая система. Сначала алкоголь расширяет сосуды, затем резко сужает их. Это снижает эластичность сосудов, вызывает образование атеросклеротических бляшек и приводит к кислородному голоданию сердца. Регулярное употребление алкоголя может вызвать аритмию, кардиомиопатию, гипертонию, ишемическую болезнь сердца и даже атрофию сердечной мышцы.
- Суставы. Алкоголь активизирует воспаления, поражающие хрящи. Это приводит к артриту и артрозу.
- Почки и печень. Эти органы страдают сильнее других, так как фильтруют весь алкоголь. Злоупотребление спиртным может вызвать ожирение печени, цирроз, гепатит, рак печени, мочекаменную болезнь и почечную недостаточность.

Эти заболевания сокращают жизнь в среднем на 17 лет и могут привести к летальному исходу.

Для бесплатного получения медпомощи при алкогольной зависимости необходимо обратиться в ГБУ РО «Наркологический диспансер» (г. Ростов-на-Дону, ул.Баумана,38 тел. 210-72-56). Филиалы наркодиспансера расположены в Ростове-на-Дону, Азове, Волгодонске, Гуково, Таганроге, Шахтах. За каждым закреплены определенные муниципальные территории,

таким образом, что все жители области имеют возможность получения доступной специализированной помощи.

Для поддержки людей с алкогольной зависимостью работает канал в МАХ <https://web.max.ru/-76665699845442> где представлены материалы, которые касаются различных сфер жизни зависимого человека в процессе выздоровления. Специалисты наркодиспансера поддерживают выздоравливающих и их родственников, помогают им преодолевать препятствия на пути к счастливой жизни без «вспомогательных» химических веществ.

С 2025г. в ГБУ РО НД реализуется проект «Счастливая мама – счастливые дети» для реабилитации женщин с алкогольной зависимостью. Его главная цель - помощь матерям в преодолении зависимости, укреплении социальной адаптации, улучшении качества жизни и формировании устойчивых навыков полноценного материнства. Записаться на встречи в г.Ростове-на-Дону можно по МАХ: 8 (928) 104-66-27.

Напоминаем, что безопасных доз алкоголя не существует! Важно ценить преимущества трезвой и здоровой жизни, уметь решать проблемы, не прибегая к алкоголю и осознанно относиться к своему здоровью. Заботьтесь о себе и своих близких. Здоровье — самое ценное, что у нас есть.