

## «Профилактика отравлений алкоголем и его суррогатами».

### Памятка для населения

Алкогольные отравления в России занимают лидирующие позиции среди бытовых отравлений. Из 100 % на долю алкоголя приходится более 60% всех смертельных отравлений. Как распознать алкогольное отравление, и какие меры следует предпринять, чтобы избежать трагических последствий?

#### Что такое алкогольные суррогаты?

**Суррогаты алкоголя** — различные жидкости, не предназначенные для внутреннего употребления, но тем не менее используемые взамен алкогольных напитков.

#### Что из себя представляет алкогольное отравление?

Алкогольное отравление – это тяжелое, иногда смертельное последствие приема больших доз спиртного за короткий период времени. Большое количество алкоголя в крови вызывает рвоту, нарушение дыхания и сердечного ритма, в тяжелых случаях приводит к коме и даже летальному исходу.



#### Чем опасно состояние алкогольного отравления?

Алкоголь – это мощный раздражающий фактор для желудка, который легко способен провоцировать длительно не проходящую рвоту. Если в желудочно - кишечном тракте имелись проблемы из-за различных заболеваний, то алкогольное отравление их усугубит вплоть до внутреннего кровотечения, что представляет реальную угрозу жизни без хирургического вмешательства. Из-за подавления защитных рефлексов и нарушения в системах регуляции, пропадает бессознательный контроль, что может позволить рвотным массам попасть в дыхательные пути. Даже если пострадавший после вызванной этим остановки дыхания совсем не задохнется, будут получены в дальнейшем тяжелые осложнения.

#### Каковы симптомы отравления алкоголем и его суррогатами?

- сильная одышка;
- головокружение;
- покраснения кожи;
- головная боль;
- рвота.

В результате этого может наступить смерть от: удушья по причине аспирации рвотных масс в дыхательные пути.

#### Профилактика отравлений спиртным.



Лучшие профилактические меры от отравления алкогольными напитками — полное исключение их из употребления. Ведь алкоголь является ядовитым и вредным в любом виде и количествах. Однако если полностью отказаться от спиртного пока не выходит, вот эти небольшие профилактические правила помогут серьезно снизить опасность вероятных повторных интоксикаций:

- Не пить алкоголь натощак

- Не пить алкоголь большими дозами
- Не употреблять алкоголь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, переутомлении, недостатке питания
- Не пить алкоголь на фоне приема лекарств (антидепрессанты, снотворные, обезболивающие и др.)
- Перед употреблением алкоголя плотно поесть
- Закусывать после выпитой дозы алкоголя
- Стараться не комбинировать разные спиртные напитки
- Стараться принимать спиртные напитки по возрастанию градуса
- Не пить некачественные спиртные напитки
- Лучшая профилактика - НЕ пить вообще!

#### **Профилактика отравлений суррогатами алкоголя.**

Самая надежная профилактика отравлений – никогда не употреблять суррогаты алкоголя. Чтобы избежать случайных отравлений, храните продукты бытовой химии отдельно, в посуде, имеющей соответствующие надписи.

Покупайте все спиртные напитки в хорошо проверенных, пользующихся отличной репутацией специализированных магазинах. Если предстоит застолье и вы не уверены в качестве спиртного, которое вам будет предложено, примите заранее активированной уголь для удаления токсинов.

**А лучше не пейте вообще.**

**Помните, алкоголь вреден для здоровья!**

**Берегите свое здоровье!**