**11 сентября – День трезвости**

В Липецкой области и ряде других областей Российской Федерации в последние годы отмечается памятная дата, 11 сентября – День трезвости.

В Липецкой области нынешний День трезвости будет отмечаться в восьмой раз.

Чрезмерное употребление алкоголя, табакокурение, являются основными причинами (до 87,5%) общей смертности.

В Липецкой области из-за элементарного опоя ежегодно погибают более 400 человек. А если к этим показателям добавить насильственные смерти в состоянии алкогольного опьянения от травм, ДТП, пожаров, убийств и самоубийств, а также осложнений заболеваний, прямо или косвенно связанных с непомерным потреблением алкоголя, то суммарный показатель заставит многих любителей выпивки основательно задуматься.

### Пик первичной заболеваемости алкоголизмом приходится на возраст 40-59 лет.

Алкоголизм - это психическое заболевание, неумеренное потребление алкоголя. В результате постоянного опьянения, у человека сильно ухудшается здоровье, падает трудоспособность, благосостояние и нравственные ценности. Алкоголизм характеризуется ещё тем, что человек становится зависим от алкоголя. Поэтому когда алкоголя нет, алкоголик страдает и чтоб облегчить свои страдания, он повторяет приём спирта вновь и вновь. Алкоголизм несовместим со здоровым образом жизни.

Хроническое злоупотребление алкоголем может привести к нарушению питания. Хронические алкоголики не едят достаточное количество пищи из-за высокой калорийности алкоголя. Это не позволяет им получать необходимые витамины и минералы для поддержания здоровья. Кроме того, большое количество алкоголя затрудняет или полностью останавливает переваривание пищи.

Алкоголь - это универсальный яд, который разрушает все системы и органы человека. С ростом постоянного опьянения, человек теряет чувство меры и контроля над потребляемым алкоголем. В результате повреждается центральная нервная система.

Те, кто подвержен алкоголизму на самых запущенных стадиях, практически не выходят из состояния опьянения, полностью утрачивая социальную ценность и собственное мировоззрение. Речь заядлых алкоголиков становится бессвязной и малопонятной из-за повреждений нервной ткани на клеточном уровне и нарушенной моторики мышц. Очень часто алкоголизм приводит к развитию онкологии органов пищеварительного тракта, циррозу или раку печени и сердечнососудистым заболеваниям ,зачастую приводящим к летальному исходу.