

**С 25 декабря по 7 января — Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники!**



Чтобы избежать чрезмерного употребления алкоголя во время празднования Нового года придерживайтесь следующих правил:

- Подумайте о приемлемости, вреде и цене чрезмерного употребления алкоголя в канун Нового года перед выходом из дома. Например, подумайте о том, сколько денег вы потратите, о потенциальных рисках употребления слишком большого количества алкоголя и о том, как вы будете себя чувствовать на следующий день.

- Стремитесь пить в соответствии с рекомендациями по безопасному употреблению алкоголя, которые позволяют мужчинам и женщинам не более четырех стандартных напитков в день. Напиток — это бокал вина, кружка пива или 40 г крепкого алкоголя.

- Ешьте до и во время употребления алкоголя. Лучше всего закусывать спиртное горячими блюдами, слизистой консистенции, с достаточным количеством жира. Такая пища будет обволакивать желудок, что предотвратит неблагоприятное воздействие алкоголя на организм. При этом помнить, что "обжорство" в праздники дает нагрузку на печень.

- Необходимо двигаться, так как при движении сжигаются алкоголь и еда,

полученные в избыточном количестве. Откажитесь от привычки часами сидеть за столом.

- Также следует чаще открывать окна, проветривать помещение и выходить на свежий воздух. Любое движение снижает пагубные последствия алкоголя.

- Разбавьте алкогольные напитки, выпив стакан воды или безалкогольный напиток между ними.

- После праздничного застолья возобновлять употребление спиртного можно только тогда, когда весь алкоголь, полученный до этого, переработался организмом.

У каждого человека требуется разное количество времени на такую переработку — от трех суток до двух недель. После застолья на следующее утро откажитесь от алкоголя, даже если мучает тяжелое состояние. Также откажитесь от крепкого чая и кофе, так как эти напитки создают излишнюю нагрузку на сердце. Вообще нельзя перегружать жидкостью, подорванный застольем организм, так как могут начаться отеки. Лучше всего на следующий день выпить молочные напитки, капустный или огуречный рассол. Хорошо могут справиться с этой задачей любые кислые напитки типа клюквенного или брусничного морса с лимоном. Также рекомендуется употреблять горячие бульоны и супы.

**Лучшая профилактика — НЕ пить вообще!**

**Будьте здоровы!**

**Берегите себя!**