

**Влияние алкоголя и
табакокурения на
здоровье.
Стратегия
государственной
ПОЛИТИКИ.**

**Государственная политика по снижению масштабов
злоупотребления алкоголем и профилактике
алкоголизма среди населения Российской Федерации
на период до 2025 года определена Концепцией,
одобренной распоряжением
Правительства РФ от 30 декабря 2009 г. № 2128-Р**

направлена на:



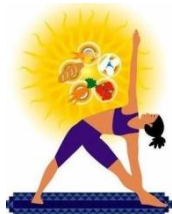
снижение потребления населением алкогольной продукции, в том числе слабоалкогольных напитков, пива и напитков, изготавливаемых на его основе;



улучшение демографической ситуации в стране;

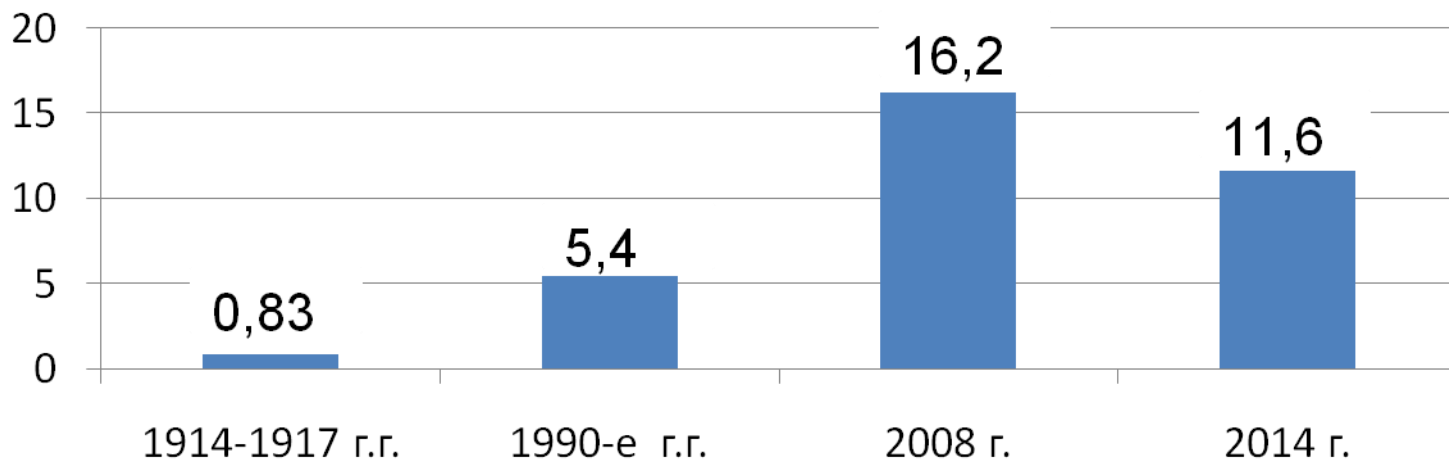


**увеличение продолжительности жизни населения;
сокращение уровня смертности;**



формирование стимулов к здоровому образу жизни.

Современная ситуация в России, связанная со злоупотреблением алкоголем



С 2008г отмечается снижение среднедушевого потребления алкоголя. Превышение допустимого уровня потребления алкоголя (из расчета 8 литров абсолютного алкоголя в год на душу населения) является крайне опасным для здоровья нации



11 месяцев жизни
у мужчин



4 месяца жизни
у женщин

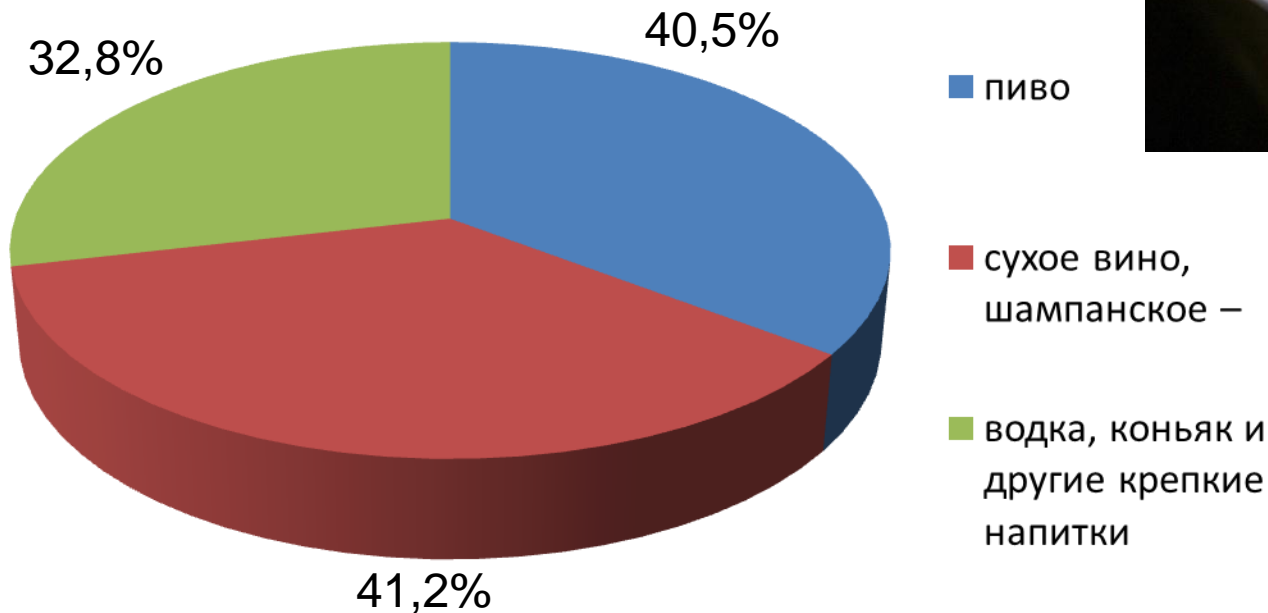
Потребление алкоголя является причиной смерти почти **2 миллионов** человек и возникновения **4 процентов** болезней во всем мире ежегодно.

В настоящее время в России от случайного отравления алкоголем умирает **более 23 тысяч человек**, а от болезней, связанных со злоупотреблением алкоголем - **более 75 тысяч человек** в год.

ГБУЗ Центр ОЗ и медицинской профилактики регулярно проводит анкетирование населения края на выявление факторов риска, в том числе употребления алкоголя.

Опрошено 1498 человек. Выявлено:

Употребление алкоголя



Итого в среднем 38% опрошенных употребляют алкоголь.

По данным Росстата в Краснодарском крае ежегодно отмечается снижение общего объема продаж алкогольной продукции, включая пиво, но растет продажа вин.

В 2012 году было продано 333 961 670 литров алкоголя, в том числе пива – 249 699 360 л (74,7%), вина 861800 л.

В 2017 году было продано 219 611 518 литров, из них пива 127 541 216 л (58,1%), вина 3 474 132 л.

В 2019 году объем продаж уже составил 301 314 705 литров, в том числе пива – 206 527 290 л (68,5%)



Если рассчитать это количество на абсолютный алкоголь(чистый спирт), то **за 2012 год** каждый житель края выпил по **5,8** литра алкогольной продукции; **за 2017 год** – по **4,4** литров. **за 2019 год** – по **4,7** л., **за 2020г-** по **5,3**л. Среднероссийский показатель в **2019г** составил **6,0** л на душу населения, в **2020 г -6.5** л.



Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351 утверждена Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, которая нацелена на стабилизацию и рост численности населения, повышение общего коэффициента рождаемости в 1,5 раза и увеличение ожидаемой продолжительности жизни до 75 лет.



Достижение таких показателей невозможно без принятия государством эффективных мер по противодействию злоупотреблению алкогольной продукцией.

Злоупотребление алкогольной продукцией стало основной причиной стремительного накопления демографических и социальных проблем в России с середины 1960-х годов.





В современной России злоупотребление алкогольной продукцией приводит к **преждевременной смерти** людей от предотвратимых причин и является одной из основных причин **социальной деградации** определенной части общества, которая выражается в росте **преступности, насилия, сиротства, в ухудшении здоровья, росте инвалидности и случаев суицида.**

В состоянии алкогольного опьянения ежегодно совершаются многочисленные преступления - **убийства, причинение тяжкого вреда здоровью, изнасилования, хулиганство, грабежи, разбои, угоны автотранспорта.**





→ PRIKOL.BIZ

↑

↑

Высокий уровень алкоголизации ведет к тенденции роста количества разводов в семьях и «омоложения» алкоголизма.

Алкоголизм является одной из самых распространенных причин отказа родителей от детей и лишения родительских прав. У воспитанников детских домов достаточно часто наблюдаются признаки алкогольного синдрома плода.

Исследования показывают, что потребление алкогольной продукции подростками снижает их интеллектуальные способности, ухудшает работу головного мозга, негативно влияет на успеваемость. Пьющие молодые люди вредят не только своему образованию, но и своей карьере, профессиональному будущему, в целом национальной экономике.



НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ – ЗНАЧИТ СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ, РАБОТУ И ЖИЗНЬ

Вещества, воздействующие на психику и поведение человека, называются психотропными.

Алкоголь – сильное психотропное вещество.

Постоянное потребление алкоголя (пьянство) приводит к тяжёлой психологической и физической зависимости - алкоголизму.

Алкоголизм - болезнь, которая проявляется нарастающим разрушением психики и личности человека в целом.

Алкоголь изменяет восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако он приводит к сильному угнетению головного мозга.



Согласно статистике, большинство молодых мужчин, умерших от травм и отравлений, в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения



Алкоголь опасен:

Своей высокой токсичностью (т.е. ядовитостью, способностью повреждать внутренние органы)



Может вызывать тяжелые формы зависимости (алкоголизм)

Физическая зависимость – непреодолимое влечение к алкоголю или иному психоактивному веществу, связанное с возможностью достижения физического комфорта преимущественно в состоянии опьянения.



Что такое бытовое пьянство?

**Это «нулевая» стадия алкоголизма.
Для этого этапа характерны:**

**1. Способность контролировать
количество выпитого**



**2. Способность отказаться
от употребления
алкоголя, если этого
требуют
обстоятельства**



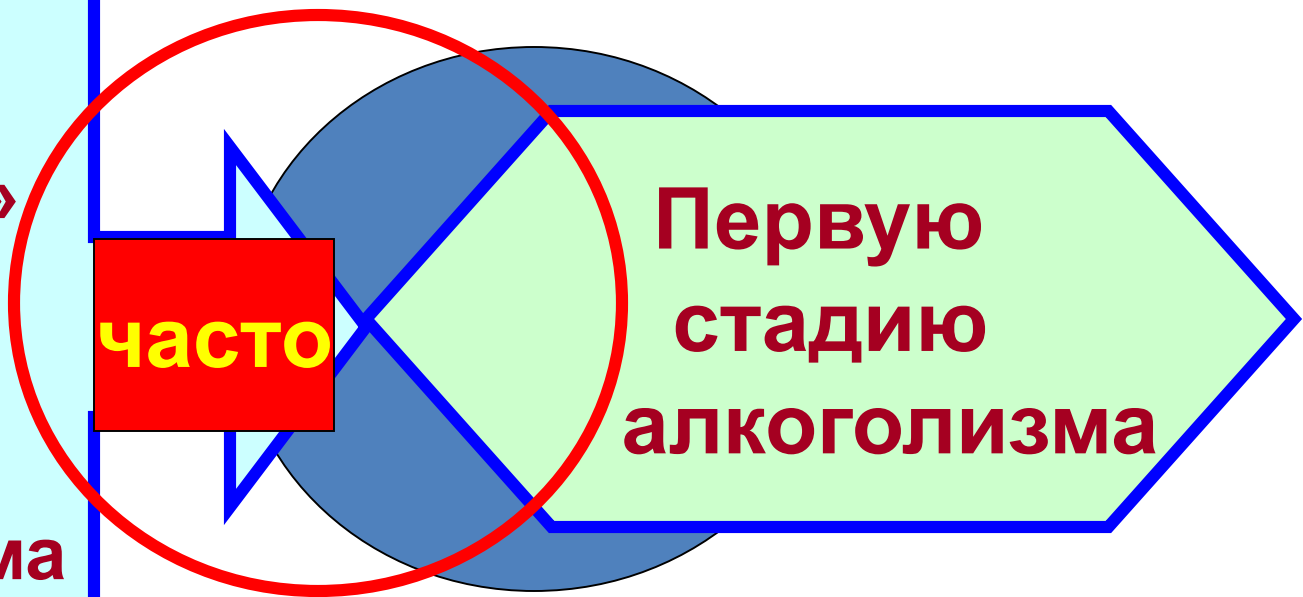
Что такое первая стадия алкоголизма?

Для первой стадии алкоголизма типичны:
исчезновение рвотной реакции на алкоголь,
неспособность контролировать количество выпитого,
неспособность вспомнить происходившее во
время пьянки

«Нулевая»
стадия
алкоголизма

часто

Первую
стадию
алкоголизма



Что такое вторая стадия алкоголизма?

**На средней стадии алкоголизма -
стадии физической зависимости -
уже имеющиеся признаки заболевания
проявляются еще сильнее**

**Провалы в памяти
становятся
постоянными**

**Нарушается способность контролировать
прием алкоголя, то есть начало и
окончание употребления, дозировку**

**Больной ощущает
очень сильную
необходимость
принять алкоголь**

**Продолжаются распития в неподходящих
местах и с неподходящими людьми,
частым становится одиночное
употребление алкоголя и выпивки
в первой половине дня.**

Новые признаки заболевания

После сильного опьянения наутро появляются:

- появляются чувство разбитости,
- головная боль,
- головокружение,
- тошнота,
- нередко рвота,
- дрожь в руках и во всем теле,
- озноб,
- потливость.



**Это не
признаки
алкогольного
отравления,
а симптомы
лишения
алкоголя**

Часто пропадает аппетит, ощущается сердцебиение или боль в области сердца, повышается или понижается артериальное давление, могут появиться жажда, запоры или понос

Присоединяются временные нарушения психической деятельности:

- раздражительность,
- подавленность,
- бессонница,
- ощущение неопределенного страха,
- тревоги,
- вины,
- стыда,
- суицидальные мысли.



Длительность
второй стадии бывает различной –
приблизительно от 5 до 15 лет

Воздействие длительного употребления алкоголя на организм

Поражение головного мозга

Поражаются те участки мозга, которые отвечают за:

- за мыслительную деятельность,
- память,
- скорость реакции,
- контроль над поведением.



Мышление алкоголиков становится бессвязным, Непоследовательным, однообразным, «плоским».

Объем ткани мозга у алкоголиков уменьшается на **15-20%**.

Подсчитано, что только при одном тяжелом опьянении гибнет около **20 000** мозговых клеток.

У пьющих людей часты заболевания легких



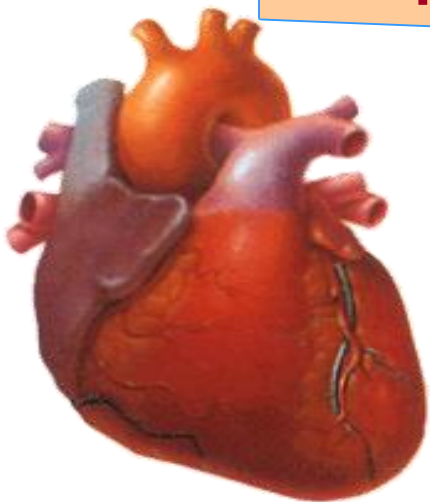
Часть алкоголя (около 10%) выводится из организма в чистом виде через дыхательную систему, поражая ее слизистые оболочки.

Что такое белая горячка?

**Это – алкогольный психоз.
Возникает после окончания
длительного запоя.
Характеризуется помрачением
сознания и галлюцинациями.**



Сердечно-сосудистые заболевания



Спиртное влияет на сердечную мышцу – миокард. Нарушается кровоток, сосуды становятся ломкими.

Самые распространенные нарушения работы сердца у алкоголиков – тахикардия, аритмия, стенокардия.

Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показали, что каждые 10г чистого этанола увеличиваю риск смерти от инсульта на 1% у мужчин 40-59 лет.

На печень ложится двойная нагрузка – помимо очищения от токсинов, попадающих в организм с пищей и водой, задачей печени становится и снижение концентрации алкоголя в крови.

Цирроз печени



Развивается серьезное заболевание поджелудочной железы – алкогольный панкреатит

Он проявляется:

- сильными болями в верхней части живота,
- тошнотой,
- слабостью,
- повышением температуры.



В поджелудочной железе гибнут клетки, вырабатывающие инсулин, что может привести к диабету.

Острый панкреатит – это стремительное воспаление поджелудочной железы, которое может быть жизни угрожающим.

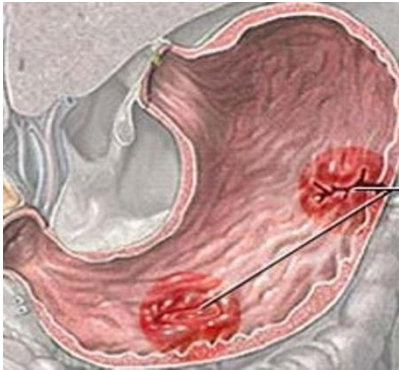


Алкоголь нарушает выделительную функцию почек

Заболевания почек вызывает отравление всего организма – уменьшенные, сморщенные, они уже не могут выводить из организма вредные вещества.

Алкогольный гастрит

В желудке алкоголика возникают стойкие воспалительные изменения, следствия которых:



боль под ложечкой,
изжога,
запоры,
поносы,
в тяжелых случаях - язва и рак.

Именно поэтому
алкоголики
со стажем имеют
отечные лица.



Различные двигательные нарушения имеются
более чем у **80%** больных алкоголизмом
у **100%** алкоголиков наблюдаются выпадение
зубов и дистрофия десен

Происходит изменение
личности с сильным
заострением
отрицательных черт:

- грубости,
- раздражительности,
- конфликтности,
- лживости,
- непредсказуемости,
- безволия

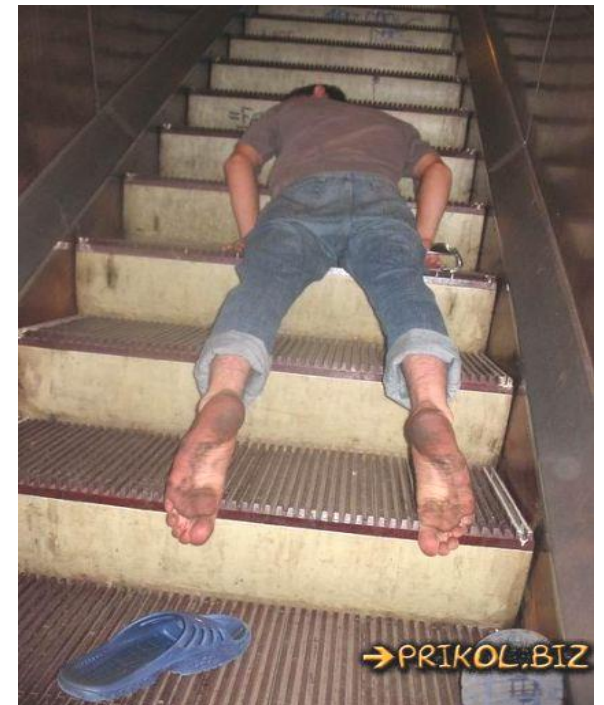


Что такое третья стадия алкоголизма?

На конечной стадии алкоголизма влечение к спиртному становится особенно сильным, похмельные состояния – очень тяжелыми

Переносимость алкоголя резко снижается: опьянение наступает от значительно меньшей дозы, чем прежде.

Алкоголик на третьей стадии может пить в течение дня малыми дозами, быстро пьянеет, а когда опьянение проходит, снова пьет, так как без спиртного его организм совсем не может функционировать.



Какие факторы ускоряют развитие алкоголизма?



**ХОЧЕШЬ ПОСКОРЕЕ
РАССТАТЬСЯ С ЖИЗНЬЮ?**

**ПРОЩЕ ПРОСТОГО:
ИСПОЛЬЗУЙ АЛКОГОЛЬ.**

Если мужчина начинает систематически пить примерно в 25 лет, то он может стать алкоголиком к **35—45** годам.

**Во многих случаях все происходит гораздо быстрее,
и человек окончательно спивается всего
за несколько лет.**

Этому способствуют следующие обстоятельства:

**1. Когда организм ослаблен
чрезмерными нагрузками
(это касается студентов и
спортсменов) или различными
заболеваниями**



**2. Когда человек одновременно
употребляет и другие
психоактивные вещества
(например, курит табак)**



3. Когда человек осознанно употребляет алкоголь, чтобы забыть о неприятностях



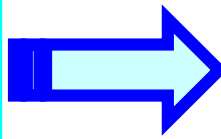
4. Дети и подростки спиваются гораздо быстрее, чем взрослые



5. Женщины спиваются быстрее, чем мужчины



**Верно ли,
что когда алкоголик
не пьян, то это
обычный человек?**



Нет, не верно



**Для алкоголиков и в
трезвом состоянии типичны
следующие признаки:**

- Низкая работоспособность (и умственная, и физическая)
 - Неспособность усваивать новые знания и приобретать новые навыки
- Чрезмерная обидчивость и раздражительность (легко переходящие в агрессию) либо наоборот, полная апатия и благодушие
 - Сужение круга интересов
 - Огрубение личности
(потеря брезгливости, моральных принципов и т. п.).



Каковы последствия алкоголизма для самого алкоголика?

Резкое ухудшение здоровья:

разнообразные заболевания пищеварительного тракта и сердечно-сосудистой системы, расстройство сна, депрессия.

Проблемы во взаимоотношениях с другими людьми:



Семейный разлад,
конфликты на работе



Приводы в полицию



Потеря положения в обществе:

Переход на менее
квалифицированную работу,
позже к случайным заработкам.



Повышенный риск



**Производственного травматизма.
80% убийств и 40%
самоубийств совершаются в состоянии акогольного
опьянения.**

Повышенный риск

Дорожно –
транспортного
происшествия. У
60% погибших в ДТП
выявлено содержание
Алкоголя в крови.



Сел пьяный за руль – приехал
в морг!

Таким образом прямые и косвенные экономические потери от алкоголизации населения наносят ощутимый вред социально-экономическому развитию страны.

К экономическим потерям относятся:

- ▲ повышенный уровень смертности;
- ▲ сокращение продолжительности здоровой жизни;
- ▲ утрата трудоспособности;
- ▲ снижение производительности труда;
- ▲ затраты на лечение заболеваний;
- ▲ связанных с потреблением алкогольной продукции;
- ▲ социальные выплаты государства инвалидам, сиротам;
- ▲ ущерб от пожаров, дорожно-транспортных происшествий;
- ▲ расходы государства на содержание заключенных;
- ▲ на борьбу с преступностью и беспризорностью.

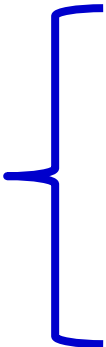
Злоупотребление алкогольной продукцией вызывает особенно высокий уровень смертности среди мужчин 40 - 60 лет, которые в этом возрасте обладают наиболее ценными профессиональными навыками. Их преждевременный уход из жизни наносит ущерб трудовым ресурсам, обладающим профессиональным опытом, снижает объем инвестиций в человеческий капитал.



В соответствии со **Стратегией национальной безопасности Российской Федерации до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537**, стабилизация численности населения и коренное улучшение демографической ситуации являются стратегическими целями обеспечения национальной безопасности, а алкоголизм назван одной из главных угроз национальной безопасности страны.

Таким образом, **алкоголизм** как один из факторов демографического и социального кризиса в России **представляет собой общенациональную угрозу** на уровне личности, семьи, общества, государства.

Цели реализации государственной политики

- 
- снижение уровня потребления алкоголя
 - повышение эффективности мер профилактики злоупотребления алкоголем
 - регулирование алкогольного рынка

Задачи реализации государственной политики

- проведение мониторинга и анализа показателей уровня злоупотребления алкоголем;
- изменение структуры потребления алкоголя - уменьшение доли потребления крепких спиртных напитков и снижении общего количества потребления алкоголя;
- переориентирование населения на ведение трезвого и здорового образа жизни;
- нетерпимость общества к проявлениям злоупотребления алкоголем;
- разработка и внедрение программ:
- профилактики злоупотребления алкоголем и алкогольной зависимости;
- информирования населения о последствиях злоупотребления алкоголем;
- организация оказания наркологической медицинской помощи лицам, злоупотребляющим алкоголем, и больным алкоголизмом;



Задачи реализации государственной политики

- привлечение детей и молодежи к занятиям физической культурой, туризмом и спортом с ориентацией на формирование ценностей здорового образа жизни;
- организация новых видов отдыха и досуга для молодежи и взрослого населения, исключая традицию употребления алкогольной продукции;
- повышение трудовой занятости и мотивации к трудовой деятельности, обеспечение культурного досуга населения, проживающего в малых городах и сельской местности;
- противодействие нелегальному производству и обороту алкоголя;
- повышение цен и налоговых сборов с целью снижения доступности алкогольной продукции для населения, особенно для молодежи;



- усиление административной ответственности за нарушения в области производства и оборота алкогольной продукции, в том числе установленных ограничений на розничную продажу алкогольной продукции несовершеннолетним, а также установление уголовной ответственности за неоднократное совершение указанных деяний;
- борьба с реализацией нелегально произведенной алкогольной продукции, усиление государственного контроля за производством и оборотом алкогольной продукции;
- поддержка общественных и религиозных организаций в пропаганде по снижению злоупотребления алкогольной продукцией;
- организация мониторинга потребления алкогольной продукции и оценки эффективности реализуемых мер;
- разработка субъектами Российской Федерации региональных программ (пилотных проектов) в сферах регулирования производства и оборота алкогольной продукции, здравоохранения и социального развития, развития физической культуры и спорта.



СЛИШКОМ МНОГО — ЭТО СКОЛЬКО?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)
рекомендует исходить из стандартной дозы

Стандартная доза алкоголя (СД)

Это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый спирт в количестве эквивалентном 10 г чистого спирта^{1,2}

Одна стандартная доза — это:



100 мл сухого вина
13% об.



30 мл водки
40% об.



280 мл светлого пива
4,5% об.

Употребление алкоголя с низким риском для здоровья³

21



для мужчин
≤3-4 доз в день или
≤21 дозы в неделю^{3,4}

не < 2 дней полной трезвости в неделю для мужчин и женщин^{3,4}

для женщин
≤2 доз в день или
≤14 доз в неделю^{3,4}



14

Статистика курения



В России курит **40** миллионов человек:
63% мужчин и **15%** женщин.

Ежегодно количество курящих в России увеличивается на **1,5-2%**, особенно среди женщин.

Около **40%** смертей мужчин от ишемической болезни сердца (инфаркта миокарда, нарушений ритма сердца и др.) связаны с курением.

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Курение «вырывает» из жизни человека **от 19 до 23 лет.**

По данным Всемирной Организации Здравоохранения,
в мире каждый год от курения преждевременно
умирает свыше **5 миллионов человек.**

Курение, наряду с алкоголем и лишним весом является для России
самым трудноуправляемым ФР!
В России каждый год курение
уносит жизни **220 тысяч человек.**



В чем вред курения?

По сравнению с некурящими длительнокурящие
в **13 раз** чаще заболевают стенокардией,
в **12 раз** - инфарктом миокарда,
в **10 раз** - язвой желудка.

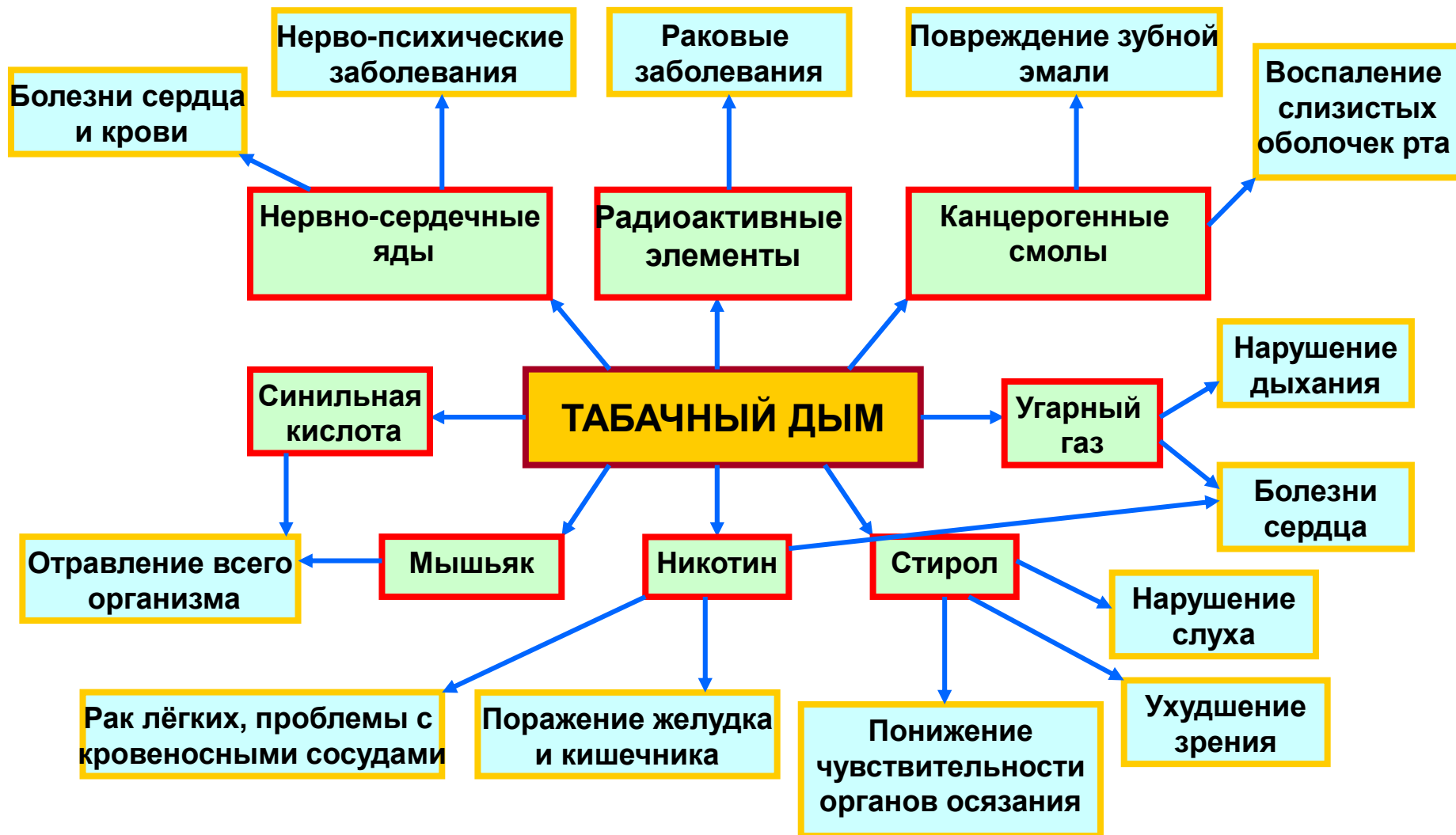
Курильщики составляют **96 - 100%** всех больных
раком легких.



Курение - одна из вреднейших привычек.

Компоненты табачного дыма

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:



К КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ?

Никотин относится к нервным ядам

В малых дозах

**Возбуждает
нервные клетки**

**Способствует
учащению дыхания
и сердцебиения**

**Способствует
нарушению
ритма сердечных
сокращений**

**Появляется
тошнота и рвота**

В больших дозах

**Тормозит, а затем
парализует
деятельность
клеток ЦНС
в том числе
вегетативной**

**Расстройство нервной системы
проявляется понижением
трудоспособности,
дрожанием рук,
ослаблением памяти.**



АЛЕХИН Александр Александрович
Русский шахматист, чемпион мира.
(1892 - 1946)

«...никотин ослабляющее действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку»

Никотин воздействует на железы внутренней секреции

на надпочечники

которые выделяют в кровь гормон - адреналин

спазм сосудов

повышение
артериального
давления

учащение
сердечных
сокращений





Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – ИМПОТЕНЦИИ.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.



Курение разрушает лёгкие



Легкие
здорового
человека

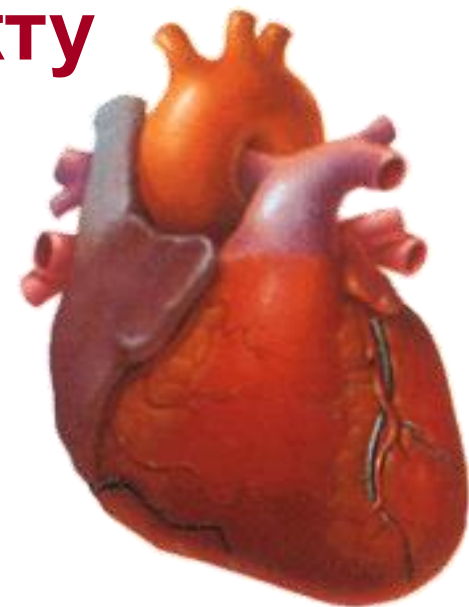
Легкие
курильщика

Появляются изнуряющие кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов. Человек не только утрачивает работоспособность – он превращается в инвалида.

Курение вызывает рак

Курение приводит к раку легких, гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек.

Курение ведёт к инфаркту миокарда и инсульту



Никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.



КУРЕНИЕ ВРЕДИТ МОЗГУ

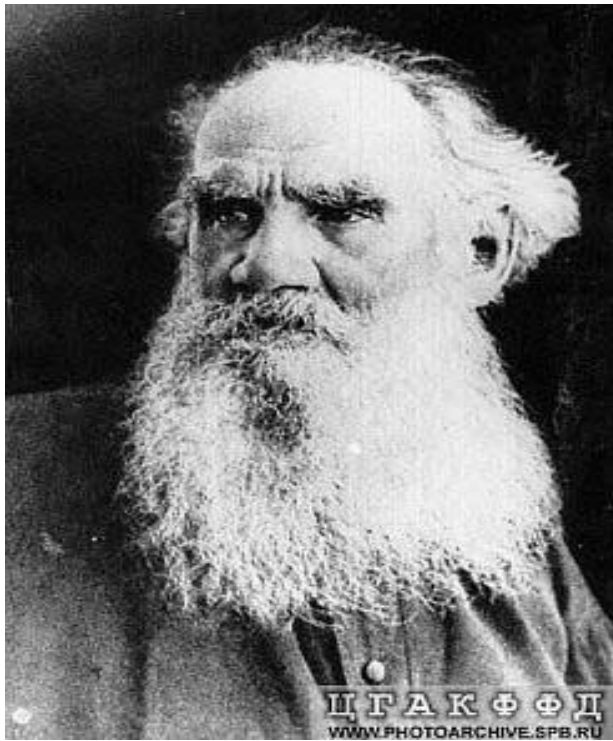
Курение и продолжительность жизни



От 1-9 сигарет
в день
сокращают жизнь
на **4,6** года

От 10 - 19 сигарет
в день
сокращают жизнь
на **5,5** года

От 20 – 39 сигарет
в день
сокращают жизнь
на **6,2** года



Толстой Лев Николаевич

**Бросив курить, сказал так:
«Я стал другим человеком.**

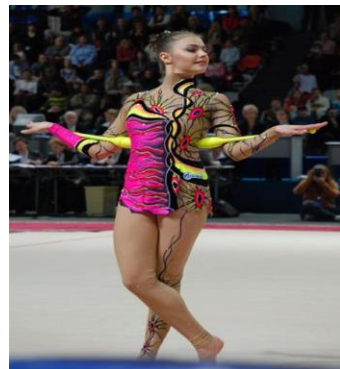
**Просиживая по пяти часов кряду за
работой, встаю совершенно свежим,
а прежде, когда курил, чувствовал
усталость, головокружение, тошноту,
туман в голове ...»**

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ О КУРЕНИИ

1. КУРЯТ ВСЕ —> ЭТО НЕ ТАК



В экономически развитых
странах мода на курение
давно прошла –
в моде спортивный стиль



**2. БРОСИТЬ
КУРИТЬ ЛЕГКО**



ЭТО НЕ ТАК



**Как показывает
практика,
с первой попытки
бросает курить
1 из 100 человек**



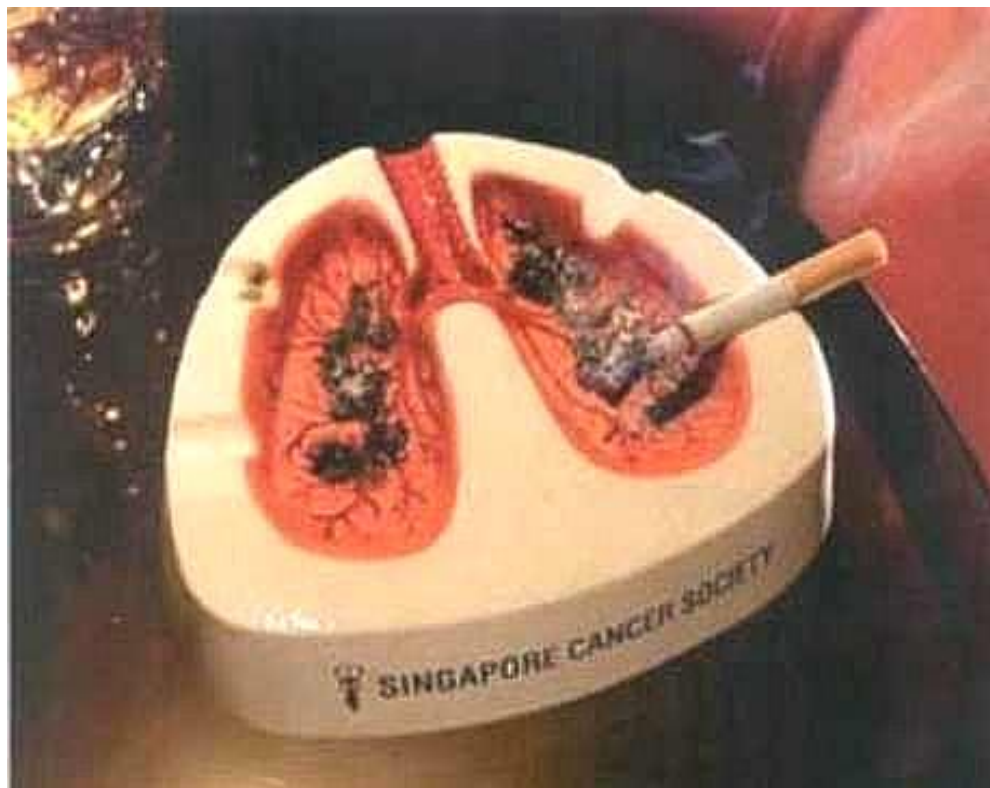
**3. КУРЕНИЕ
ЭТО
БЕЗВРЕДНОЕ
ЗАНЯТИЕ**



ЭТО НЕ ТАК



**Курение –
главный фактор
риска заболеваний
лёгких, сердца,
нервной системы**



**4. КУРЕНИЕ
ОПАСНО
ТОЛЬКО
ДЛЯ ТЕХ,
КТО КУРИТ**

→ ЭТО НЕ ТАК



**Пассивные
курильщики
становятся
жертвами табака.**



5. КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНЫМ



ЭТО НЕ ТАК



**Никотин разрушает
многие питательные
вещества, из-за
их дефицита и
происходит
снижение веса**



Риск развития неинфекционных заболеваний можно прогнозировать с позиции различных профилактических стратегий или сценариев на основе эпидемиологических и клинических данных и планировать необходимые адресные меры.

Эпидемиологическое моделирование на основании данных исследования ЭССЕ-РФ показало, что если в течение последующих 10 лет будет сохраняться настоящий уровень распространенности артериальной гипертонии и курения, то при условии, что не будет происходить роста других факторов риска, с одной стороны, а также увеличения объема высокотехнологичной медицинской помощи и улучшения контроля артериальной гипертонии, с другой стороны, смертность останется на прежнем уровне. В лучшем случае возможно небольшое ее снижение за счет неконтролируемого увеличения информированности населения о вреде факторов риска.

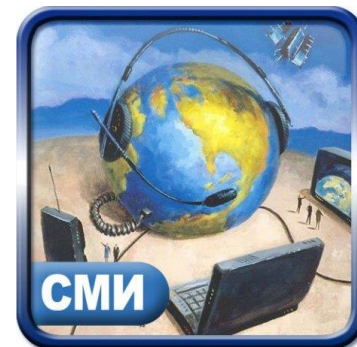
При оптимистическом сценарии уменьшения распространенности курения на 25 % и повышения эффективности контроля артериальной гипертонии также на 25 % в ближайшие 10 лет смертность среди мужчин может снизиться на 11 %, а среди женщин – на 14 % даже при прежнем объеме оказания высокотехнологичной медицинской помощи. Это позволит в течение 10 лет сохранить 433 400 жизней (предотвратить смерти от сердечно-сосудистых заболеваний) и предотвратить потери 633,3 млрд руб.

Высокий уровень смертности от неинфекционных заболеваний приводит к большим экономическим потерям, обусловленным как прямыми затратами на оказание медицинской помощи, в том числе высокотехнологичной и дорогостоящей, так и потерями в экономике вследствие сокращения трудовых ресурсов из-за преждевременной смертности, инвалидности и временной нетрудоспособности. Среди мер, направленных на борьбу с неинфекционными заболеваниями, наиболее рентабельными являются профилактические мероприятия.

Меры профилактики злоупотребления алкоголем и профилактики алкоголизма и табакокурения

1.

через средства массовой информации - социальная реклама, выпуск тематических теле- и радиопрограмм, газет и журналов, популяризация учебных программ, информирование населения о возможной опасности для жизни и здоровья в связи со злоупотреблением алкоголя и табака, о мерах предупреждения вредного воздействия алкоголя и табака на здоровье человека:



- проведение массовых мероприятий и обучающих программ по формированию здорового образа жизни среди различных слоев и возрастных групп населения;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодежи, воспитание у них нравственности и самосознания, чтобы противостоять употреблению алкоголя и табака;
- включение в образовательные программы вопросов по профилактике употребления алкоголя и табака среди обучающихся, воспитанников образовательных учреждений.



2.

Оказание медицинской помощи

- оказание наркологической помощи лицам, злоупотребляющим алкоголем, больным алкоголизмом и мед. помощи по отказу от курения;
- открытие реабилитационных и психологических центров по профилактике алкоголизма для работы с населением, особенно с молодежью, в том числе центров по подготовке специалистов-психологов, кабинетов отказа от курения в ЛПУ, ЦЗ, ЖК.
- проводить в местах работы граждан активные профилактические мероприятия по санитарному просвещению, раннему выявлению и лечению алкогольной и табачной зависимости;



3. Ограничение доступности алкогольной и табачной продукции

- Повышение цен на табак и алкогольную продукцию с учетом содержания в ней этилового спирта
- Ограничение розничной продажи по месту и времени;
- ограничение (вплоть до полного запрета) скрытой рекламы алкогольной продукции и табака, привлекающей внимание, особенно детей и молодежи;
- запрещение рекламы алкогольной продукции, имеющей в составе биологически активные вещества и витамины, как обладающей лечебными и иными оздоравливающими свойствами;
- ограничение проведения винных, пивных фестивалей и конкурсов, направленных на содействие потреблению алкоголя
- формирование культуры потребления алкогольной продукции;
- запрет курения в общественных местах.





Александр Дюма-младший **Французский писатель, драматург**

**«Я отложил свою сигару и поклялся,
что никогда не буду курить.
Эту клятву я твердо сдержал и вполне
убежден, что табак вредит мозгу.
Так же определенно как и алкоголь».**