Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае

в городе Бийске, Бийском, Ельцовском, Зональном, Красногорском, Солтонском, Целинном районах»

г. Бийск – 2022



Дети и алкоголь

Новый год, праздничный стол. Традиционно на нашем столе есть напитки для взрослых и, скорее всего, за этим же столом сидят дети.

Помните, что дети исключительно любопытны и любят подражать взрослым. Отравление алкоголем не редкость среди детей и подростков, особенно, во время каникул.

Как бы родителям не хотелось это отрицать, правда заключается в том, что дети и подростки употребляют алкоголь, собираясь в компании, устраивая вечеринки. Известно, что почти 80% школьников пробовали алкоголь, а более 50 % подростков 16 лет и старше  употребляют алкоголь регулярно.

Некоторые родители сами предлагают сделать глоточек, не задумываясь о том, что ребёнок может воспринять это как разрешение употреблять алкогольные напитки.

Эксперименты с алкоголем в детском возрасте очень опасны. Представьте себе, что ваш ребенок пробует алкоголь. Как это влияет на него? Совсем не так, как на взрослого человека.

При употреблении алкоголя у детей падает уровень сахара в крови (это редко происходит со здоровыми взрослыми, которые пьют алкоголь). Низкий уровень сахара в крови может вызвать судороги и кому, потому что мозг не получает достаточно глюкозы. Если уровень сахара в крови падает слишком сильно, это может привести к летальному исходу.

Ребёнок, попробовавший алкоголь, даже в незначительном, по мнению взрослого количестве, очень быстро достигнет состояния алкогольного опьянения. Его будет пошатывать, речь будет бессмысленной и несвязной, ребёнок будет казаться сонным, может возникнуть рвот, поскольку алкоголь раздражает желудок.  Дыхание и частота сердечных сокращений могут замедлиться до опасного уровня. Артериальное давление в таких случаях падает. Вполне вероятны потеря сознания и даже летальный исход.

Для маленьких детей алкоголь намного опаснее, поскольку алкоголь быстро всасывается из желудка в кровоток и даже малые его дозы могут вызвать отравление.

Как обезопасить ребёнка от случайного или добровольного употребления алкогольного напитка?

Собираясь в компании, помните, что рядом дети, будьте для них примером, старайтесь не поднимать бокалы, когда они заинтересованно смотрят на вас. Они обязательно захотят повторить ваши движения.

Обязательно попросите гостей присматривать за своими бокалами  и позаботьтесь о том, чтобы на столе в ваше отсутствие не оставалось алкоголя, опорожните банки, фужеры и стаканы, прежде чем дети смогут добраться до них. Запирайте свои алкогольные напитки. Храните жидкость для полоскания рта, а также спиртосодержащую косметику и моющие средства вне поля зрения и досягаемости ребенка.

Разговаривайте с детьми, не игнорируйте их вопросы.

Детство — это время обучения и открытий, поэтому важно побуждать детей задавать вопросы, даже те, на которые трудно ответить. Открытое, честное, соответствующее возрасту общение с раннего возраста создаст основу для того, чтобы ваши дети позже приходили к вам за советом.

Маленькие дети не всегда умеют принимать осознанные решения учатся в основном на собственном опыте и не имеют понимания того, что произойдёт в будущем.

Дети любят узнавать новое о том, как работает их организм. Это хороший повод поговорить о сохранении здоровья, еде и напитках, которые могут нанести вред организму.

Расскажите ребёнку о том, как алкоголь снижает способность человека видеть, слышать и ходить, не спотыкаясь; как алкоголь не даёт человеку вовремя реагировать на опасность, например, приближающийся автомобиль или тонкий лёд на пруду.

Детям старшего возраста расскажите о долгосрочных и краткосрочных последствиях употребления алкоголя.

Краткосрочные последствия употребления алкоголя:

·       искажённое зрение, слух и координация

·       нарушение восприятия, которое может привести к несчастным случаям

·       неприятный запах изо рта

·       похмелье

·       алкогольное отравление

Долгосрочные эффекты:

·       цирроз печени и рак печени

·       потеря аппетита

·       серьёзный дефицит витаминов

·       болезни желудка

·       повреждение сердца и центральной нервной системы

·       потеря памяти

·       риск развития бесплодия

Очень часто дети поддаются влиянию и уговорам сверстников, боятся оказаться лишними и осмеянными в компании. В этом случае научите ребёнка говорить «нет», «нет, спасибо», «мне это не интересно».

Если ребёнка пригласили в гости:

·       Узнайте, куда его пригласили.

·       Возьмите номер телефона родителей друзей ваших детей.

·       Убедитесь в том, что ребёнок взял с собой телефон, который заряжен и оплачен.

·       Попросите ребёнка регулярно звонить или писать сообщения, чтобы вы были в курсе, где он.

**Если ребенок употребил алкоголь, находится в состоянии алкогольного опьянения, немедленно обратитесь к врачу.**