

Информационный листок: Опасность алкоголя для детей

Детский организм — не «маленький взрослый»

Он уникален, уязвим и особенно чувствителен к токсическим веществам, включая алкоголь. Физиологические особенности детского организма делают последствия употребления алкоголя крайне опасными, даже при минимальных дозах.

Почему алкоголь особенно опасен для детей?

- **Гематоэнцефалический барьер** у детей более проницаем, чем у взрослых — алкоголь быстро проникает в мозг.
- **Печень** ещё не сформирована полностью: ферменты, ответственные за расщепление и обезвреживание токсинов (в первую очередь — алкогольдегидрогеназа), работают слабо.
- Это приводит к **замедленному выведению этанола** и **удлинённому токсическому воздействию** на все органы, особенно на центральную нервную систему (ЦНС).

Что происходит при отравлении алкоголем у ребёнка?

- Алкогольное опьянение развивается **очень быстро**.
- Уже через короткое время может наступить:
 - резкое падение уровня **глюкозы в крови** (гипогликемия);
 - снижение числа **лейкоцитов**;
 - повышение **температуры тела** и **артериального давления**.
- Период возбуждения быстро сменяется **интоксикационным сном**, во время которого возможны:
 - **судороги**;
 - **психические нарушения** (бред, галлюцинации);
 - **оглушение**, переходящее в **кому**.

□ Особая опасность — паралич дыхательного центра

Подавление ЦНС может привести к остановке дыхания. Ребёнок перестаёт дышать, и это может закончиться **летальным исходом**.

Смертельная доза алкоголя у детей

- **30 грамм чистого этанола** — смертельная доза для ребёнка.
- Это эквивалентно **четырёх столовым ложкам водки**.
- Даже **одна рюмка** может вызвать тяжёлое отравление.

Последствия для здоровья

Даже если инцидент не закончился смертью, острая интоксикация наносит серьёзный вред:

- Повреждение **головного мозга** — страдают память, внимание, логическое и абстрактное мышление.
- Развитие **агрессивности, вспыльчивости, эмоциональной нестабильности**.
- Ухудшение успеваемости, потеря интереса к учёбе, разрушение отношений с семьёй и сверстниками.

Формирование зависимости — быстрее, чем вы думаете

- У взрослого для формирования алкоголизма требуется в среднем **10 лет** регулярного употребления.
- У детей и подростков — **всего 3–5 лет**.
- **47%** детей, начавших пить до **14 лет**, в будущем сталкиваются с алкогольной зависимостью.
- При начале употребления **после 21 года** — риск составляет всего **9%**.

➔ Это означает: **чем раньше начато употребление алкоголя — тем выше риск зависимости и тяжелее её течение.**

Опасные мифы и семейные традиции

- **«Пригубить за праздник»** — не безобидный жест. Такие действия **снимают табу** на алкоголь в сознании ребёнка и закладывают **алкогольные установки**.
- Дети — как «губка»: они копируют поведение родителей, включая способы снятия стресса.
- Если в семье принято «расслабляться» с помощью алкоголя, ребёнок воспримет это как норму.

Что делать родителям?

- **Категорически исключить** любое употребление алкоголя детьми.
- Не предлагать детям «попробовать» алкоголь, даже в символических дозах.
- Объяснять, почему алкоголь **опасен**, а не просто «запрещён».
- Становиться **достойным примером** трезвого образа жизни.
- Обсуждать с детьми влияние алкоголя, формировать у них **критическое мышление и самоуважение**.

**Любите своих детей. Берегите их здоровье.
Будьте для них примером — сегодня вы решаете, каким будет их завтра.**

Проконсультироваться, в том числе конфиденциально, по вопросам, касающимся употребления ПАВ у несовершеннолетних можно в Центре детского здоровья по адресу: г.Тюмень, ул.25 Октября д.46. Телефон отделения: 8 (3452) 500-212, доб.145 - поликлиника с 8:00 до 15:00 часов; 8 (3452) 500-212, доб.146 - медицинский пост круглосуточно

