

Н~~О~~ЛЬ —

ЛУЧШИЙ ГРАДУС ДЛЯ ЖИЗНИ

около **75%**

населения от 25 до 64 лет
употребляют алкоголь
в тех или иных количествах*

* социологическое исследование — ЭССЭ-РФ (2012-2014 гг.)

у мужчин **24%**

у женщин **15%**

составляет непосредственный
вклад алкоголя
в общую смертность населения

около **13%**

всех случаев смерти связаны
с употреблением алкоголя среди
людей в возрасте от 20 до 39 лет

Алкоголь — это

50%

- дорожно-транспортных происшествий
- распада семей
- убийств

60%

преступлений

25%

самоубийств

БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

МОДЕЛИ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, НАНОСЯЩИЕ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

1. ОПАСНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ



МУЖЧИНЫ:
1–3 стандартных
дозы алкоголя
в день



ЖЕНЩИНЫ:
1–2 стандартных
дозы алкоголя
в день

1 стандартная доза: 10 граммов чистого спирта



25 граммов
40 % напитка

или



100 граммов
9–11 % сухого вина

или



200 граммов
3–5 % пива

При употреблении алкоголя в указанных дозах при условии постоянного употребления (ежедневно или несколько раз в неделю) повышается риск поражения печени, риск развития некоторых видов рака и психологических расстройств, со временем может нарастать толерантность к алкоголю с постепенным увеличением доз и развитием алкогольной зависимости**

2. ПАГУБНОЕ (ВРЕДНОЕ) УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Подразумевает наличие связанного с алкоголем физического или психологического вреда для здоровья без признаков зависимости.



МУЖЧИНЫ:
свыше
3-х стандартных
доз алкоголя
в день



ЖЕНЩИНЫ:
свыше
2-х стандартных
доз алкоголя
в день

Связи с частотой употребления алкоголя нет!
Токсическая доза для каждого индивидуальна.

Проявлениями пагубного употребления алкоголя могут быть:

- артериальная гипертония;
- аритмии;
- гастрит;
- язвенная болезнь;
- панкреатит;
- жировая дистрофия печени;
- алкогольный гепатит;
- цирроз печени;
- частые простуды;
- подверженность пневмониям;
- импотенция и бесплодие у мужчин;
- отсутствие или нарушение менструального цикла у женщин;
- спонтанный аборт у женщин

Установлена связь между употреблением алкоголя и развитием рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, печени, толстой и прямой кишки, молочной железы у женщин. Психические последствия включают тревожное расстройство, депрессию, бессонницу.

Вскоре после употребления любой дозы алкоголя риск попытки самоубийства повышается в 7 раз**

** Максимова Ж.В., Максимов Д.М. Консультирование пациента, злоупотребляющего алкоголем. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2021;20(5):2782. doi:10.15829/1728-8800-2021-2782

МОДЕЛИ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, НАНОСЯЩИЕ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

3. ЭПИЗОДИЧЕСКОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ

Эпизодическое
употребление
алкоголя
в больших количествах



Свыше 6 доз
(60 граммов чистого спирта)
за сутки

Резко возрастает риск развития острых состояний — инфаркт, инсульт, тяжелые аритмии, острый панкреатит и других, а также травм, ДТП, преступлений. После интенсивной алкоголизации риск попытки суицидов увеличивается до 37 раз**

4. АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ (АЛКОГОЛИЗМ)

Алкогольная зависимость характеризуется патологическим влечением к алкоголю, неспособностью «остановиться», опохмелением, наличием запоев и развитием алкогольной деградации

При продолжительном и регулярном употреблении спиртного происходит деградация личности, развивается алкогольная деменция — состояние, при котором нарушаются познавательные функции, утрачиваются память, способность к общению, обучению, самообслуживанию**



** Максимова Ж.В., Максимов Д.М. Консультирование пациента, злоупотребляющего алкоголем. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2021;20(5):2782. doi:10.15829/1728-8800-2021-2782

ТЕСТ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ (AUDIT-C)***

Вопросы	Ответы	Баллы
1. Как часто вы употребляете алкогольные напитки?	Никогда	0
	1 раз в месяц или реже	1
	2–4 раза в месяц	2
	2–3 раза в неделю	3
	4 раза в неделю или больше	4
2. Сколько стандартных порций алкогольных напитков (10 г этанола) Вы обычно употребляете в день, когда выпиваете?	1–2	0
	3–4	1
	5–6	2
	7–9	3
	10 и больше	4
3. Как часто Вы выпиваете 6 (60 г этанола) или более стандартных порций за один раз?	Никогда	0
	Реже 1 раза в месяц	1
	Ежемесячно	2
	Еженедельно	3
	Ежедневно или почти ежедневно	4

Общая сумма баллов

Интерпретация:

0–4 балла — риск возникновения алкоголь-ассоциированных проблем относительно низкий.

Рекомендуется избегать регулярного еженедельного употребления алкоголя.

5–7 баллов — опасное или вредное употребление алкоголя.

Необходимо снижение употребления алкоголя или полный отказ.

8–9 баллов — возможна алкогольная зависимость. Обратитесь к наркологу!

*** World Health Organization, 2001 [10, 30]

ЕСТЬ ЛИ ЗАВИСИМОСТЬ У ВАС ИЛИ ВАШИХ БЛИЗКИХ?

СТОИТ ВСЕРЬЕЗ ЗАДУМАТЬСЯ,
ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- навязчивое желание употребить алкоголь;
- желание похмелиться;
- увеличение частоты употребления алкоголя;
- для того, чтобы опьянеть, расслабиться — нужна большая доза алкоголя;
- на следующий день после употребления алкоголя чувствуете себя плохо;
- начав выпивать, не можете остановиться;
- помните не все события, которые происходили с Вами в алкогольном опьянении



Если Вы заметили у себя или своих близких хотя бы 2–3 симптома из перечисленных — пожалуйста, незамедлительно обратитесь за помощью к специалисту

САМЫЙ ПРОСТОЙ И НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ — НЕ ПИТЬ ВО ВСЕ

По вопросам консультации и лечения алкогольной зависимости,
в том числе анонимно, можно обратиться
в КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»:

- г. Киров, Студенческий проезд, д. 7
(8332) 53-66-62 диспансерное отделение для оказания помощи взрослому населению
(8332) 78-34-17 отделение анонимного лечения
- (8332) 45-53-70 круглосуточная горячая линия по вопросам оказания наркологической помощи



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни
«ТАК ЗДОРОВО»

Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



КОГБУЗ «Кировский
областной
наркологический
диспансер»

тел. (8332) 53-40-30
e-mail: oguz.kirov-ond@mail.ru
<http://kirov-ond.ru>



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

