

О вреде употребления алкоголя!

Алкогóль – это этиловый спирт (этанол, C_2H_5OH). В широком смысле термин «алкоголь» применяется к напиткам, содержащим этиловый спирт. Этиловый спирт содержится в алкогольных, слабоалкогольных напитках и пиве.

Злоупотребление алкоголем (алкогольными, слабоалкогольными напитками или пивом) вызывает **негативные последствия**:

1. **социальные** (разрушение социальных связей, проблемы на работе, семейное неблагополучие, совершение правонарушений, гибель в ДТП, на пожаре и другим негативным последствиям);

2. **личностные** (изменение суждений, деформация личности, равнодушие к самому себе, своему будущему и близким людям, ослабление воли, преобладание единственной ценности по имени «алкоголь» и другим негативным последствиям);

3. **медицинские** (поражение центральной нервной системы (головного мозга); развитие заболеваний печени, сердечно-сосудистых заболеваний, рака, и других заболеваний; развитие наркологических заболеваний; отравление, смерть).

Алкоголь оказывает кратковременное и долговременное воздействие практически на каждый орган тела, потребление алкоголя относится к числу важнейших факторов риска, приводящих к развитию многих заболеваний и ухудшению их прогноза. Употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

Не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» - фактически риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

Количество потребляемого алкоголя напрямую определяет вероятность развития алкогольных проблем для здоровья человека.

Для подсчета количества употребляемого алкоголя применяется такая единица подсчета как стандартная единица (доза) алкоголя или порция алкоголя.

Одна стандартная единица алкоголя – количество алкогольного напитка, содержащее 10 мл этанола 100 %, то есть примерно:

250 мл пива 5% крепости;

125-150 мл сухого вина (9-11%);

70 мл крепленого вина (18%);

25-30 мл крепких напитков (40%).

Для расчета количества порций алкоголя в спиртном напитке можно умножить объем напитка в литрах на его крепость и на переводной коэффициент 0,789.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения **не рекомендуется совсем употреблять алкоголь** следующим людям:

беременным женщинам (употребление алкоголя вызывает нарушения в развитии плода, токсикозы беременных, самопроизвольные аборт, преждевременные и патологические роды, рождение недоношенных детей, возможные исходы для ребенка: задержка роста; лицевые аномалии, повреждение центральной нервной системы ребенка; другие негативные последствия);

несовершеннолетним (особенностью организма, головного мозга несовершеннолетних является то, что они находятся на этапе развития – употребление алкоголя несовершеннолетними негативно действует на процесс развития их организма, головного мозга, что в последующем отрицательно сказывается на состоянии здоровья; в процессе развития головного мозга устанавливаются длительные связи между нервными клетками, а алкоголь, являясь токсическим веществом, нарушает эти связи; наступает задержка развития, не реализуется заложенный потенциал);

людям, имеющим хронические заболевания (при наличии хронических заболеваний токсическое действие алкоголя проявляется максимально, употребление алкоголя значительно ухудшает течение хронического заболевания);

людям, чьи ближайшие родственники больны алкоголизмом (по наследству передается склонность к развитию алкоголизма, что может привести к развитию алкоголизма при употреблении «небольших» доз алкоголя);

людям, имеющим зависимость от наркотических и ненаркотических веществ;
лицам с неустойчивой психикой.

Для остальных людей дозы алкоголя разбиты на **три группы – по уровню риска развития отрицательных последствий для здоровья**, который представляет для организма соответствующая доза алкоголя: низкий уровень риска; опасный уровень риска; вредный уровень риска.

Уровни риска для здоровья при употреблении алкоголя взрослым, здоровым человеком	Количество алкоголя, определяющее уровень риска для здоровья
Низкий уровень риска (алкоголь не оказывает выраженного отрицательного воздействия на здоровье)	употребление не более 2-х стандартных единиц алкоголя в день с наличием двух трезвых дней в неделю;
Опасный уровень риска (алкоголь может нанести организму серьезный вред. Если уровень потребления находится в этих пределах, значит, человек в опасной зоне)	употребление более 2-х стандартных единиц алкоголя в день, но менее 6 для мужчин и 5 для женщин; Стоит подумать над снижением дозы до меньших значений.
Вредный уровень риска (алкоголь гарантированно приведет к серьезным проблемам со здоровьем (цирроз, рак, сердечно-сосудистые заболевания, алкоголизм, другие заболевания). Если употребление алкоголя на данном уровне, человек находится в зоне максимальной угрозы для здоровья.	употребление для мужчин: более 6 стандартных единиц алкоголя в день или более 35 в неделю; для женщин: более 5 стандартных единиц алкоголя в день или более 28 в неделю. Необходимо срочно снизить количество употребляемого алкоголя!

Употребление алкоголя теми, кому алкоголь противопоказан, а также употребление алкоголя в количестве, которое окажет явный вред для здоровья человека, относится к злоупотреблению алкоголем.

Если Вы чувствуете, что не в состоянии сами контролировать употребление алкоголя, Вы можете обратиться за наркологической помощью к врачу-наркологу, в том числе анонимно.

За наркологической помощью, в том числе лечением, граждане, злоупотребляющие алкоголем, потребляющие наркотики или другие психоактивные вещества, могут обращаться **(в том числе анонимно)** в наркологический кабинет учреждения здравоохранения по месту жительства или в учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» (г. Минск, ул. П. Бровки, 7; Интернет-сайт: www.mokc.by; запись на прием проводится по телефонам колл-центра: +375 (17) 311-00-99, +375 (29) 899-04-01, +375 (29) 101-73-73.

Учреждение здравоохранения
 «Минский областной клинический
 центр «Психиатрия-наркология»