

## 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
<b>Низкий уровень риска</b> (алкоголь не оказывает выраженного отрицательного воздействия на здоровье)	употребление не более <b>2-х</b> стандартных единиц алкоголя в день с наличием двух трезвых дней в неделю;
<b>Опасный уровень риска</b> (алкоголь может нанести организму серьезный вред. Если уровень потребления находится в этих пределах, значит, человек в опасной зоне)	употребление <b>более 2-х</b> стандартных единиц алкоголя в день, <b>но менее 6</b> для мужчин и <b>5</b> для женщин; <b>Стоит подумать над снижением дозы до меньших значений.</b>
<b>Вредный уровень риска</b> (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: <b>более 6</b> стандартных единиц алкоголя в день или более 35 в неделю; для женщин: <b>более 5</b> стандартных единиц алкоголя в день или более 28 в неделю. <b>Необходимо срочно снизить количество употребляемого алкоголя!</b>

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](http://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»