



## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРИЗНАКИ ПАГУБНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ?

Для этого, например, можно воспользоваться простым тестом из 4 вопросов.

1. Вам когда-нибудь говорили, что Вы должны меньше выпивать или вообще перестать пить?
2. Вы когда-нибудь чувствовали раздражение или злость, если кто-то критиковал вас за излишнее употребление спиртных напитков?
3. Были ли моменты, когда Вы чувствовали свою вину или сожалели о поступках, которые совершали в состоянии опьянения?
4. Вы когда-нибудь принимали алкоголь по утрам для улучшения самочувствия (состояния) нервной системы?

Тест является положительным при 2 положительных ответах.

Необходимо развеять некоторые мифы об алкогольных напитках. Алкоголь не является рекомендованным средством для профилактики и лечения депрессии и стресса. Избыточное потребление алкоголя не является средством, используемым для согревания и улучшения аппетита или общения. Более того, состояние алкогольного опьянения является фактором риска обморожений, пожаров, межличностных конфликтов. Обратите внимание, что алкоголь – это довольно калорийный продукт.

### ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Для профилактики пагубного потребления алкоголя среди детей лучшими средствами являются: пример взрослых, хорошее образование, разумное использование свободного времени, социальная среда, увлечения и правильные жизненные ценности.

### МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

170100, г. Тверь, ул. Советская, д. 23  
тел.: +7 (4822) 32-04-82, факс: +7 (4822) 32-03-51  
email: dep\_zdrav@web.region.tver.ru

### ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

г. Тверь, ул. Тамары Ильиной, д. 5, II этаж  
тел.: +7 (4822) 65-61-02  
email: tvercmp@mail.ru



**ПАГУБНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ  
АЛКОГОЛЯ – ОПАСНОСТЬ  
ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ**

## **Злоупотребление алкоголем или пагубное**

**потребление алкоголя** – это «опасное/рискованное» и «вредное» употребление алкогольных напитков, которое представляет угрозу для здоровья человека и окружающих.

С самого начала необходимо признать, что потребление алкоголя является наиважнейшим фактором, определяющим высокую смертность населения в России, причем эта избыточная смертность приходится на лиц молодого возраста. С потреблением алкоголя связаны: насильственные причины смерти (травмы, несчастные случаи), отравления алкоголем и его суррогатами.



С алкоголем связано возникновение и прогрессирование многих заболеваний, таких как цирроз печени, панкреатит, миокардиодистрофия. Из-за алкоголя ухудшается течение практически всех заболеваний; спиртные напитки изменяют эффективность многих лекарственных препаратов. Чрезвычайно опасно злоупотребление алкоголем женщинами ввиду большей уязвимости женского организма и пагубного влияния на репродуктивную систему и здоровье детей. **Задумайтесь об этом! Скажите об этом детям! Люди, не осознавшие или отрицающие этот факт, находятся в риске преждевременной смерти. Отсутствие у вас диагноза «Хронический алкоголизм», поставленного врачом-наркологом, вовсе не означает отсутствие этого риска.**

Естественно, необходимо более детально ответить на вопросы: «Что считать пагубным потреблением алкоголя? Сколько, какие напитки, где и как надо потреблять, чтобы это считалось чрезмерным потреблением спиртного?»

В настоящее время не существует исследований, которые показали бы пользу определенного количества тех или иных спиртных напитков. При этом эксперты Всемирной организации здравоохранения на основании химико-биологических данных и оценок определили так называемую **допустимую дозу потребления алкоголя для абсолютно здорового взрослого человека**. Мужчинам разрешено выпивать до 210 г чистого алкоголя, а женщинам – до 140 г в неделю. При этом исключается факт одноразового потребления этого количества. Таким образом, допустимым ежедневным количеством алкогольных напитков для мужчин является: 25-30 г водки (коньяка, виски) или других крепких напитков, 130-150г вина крепостью 14-16%, 300-500 мл пива крепостью 5-6%. Для женщин это количество, соответственно, должно быть уменьшено на треть.

Существует ряд состояний, при которых употребление даже «разрешенных» доз алкоголя запрещено. Это подростковый возраст, беременность и кормление грудью, тяжелые заболевания, а также занятия теми видами деятельности, которые представляют опасность для себя и окружающих (вождение транспорта, пользование определенными инструментами и оружием).

**Учитесь считать количество выпитого! Знайте меру и умейте «поставить точку».** Обратите внимание, что даже 2 банки пива крепостью в 5-6% – это превышение допустимой нормы в 2 раза. Культура потребления алкоголя – важнейший элемент профилактики опасных состояний и преждевременной смерти.

**Отдельной актуальной проблемой для России является приобретение и потребление нелегализованного алкоголя. Доказано, что потребление нелегализованного алкоголя является дополнительным самостоятельным фактором, повышающим риск преждевременной смерти. Избегайте приобретения и употребления нелегализованного алкоголя и оградите от этого детей.**

