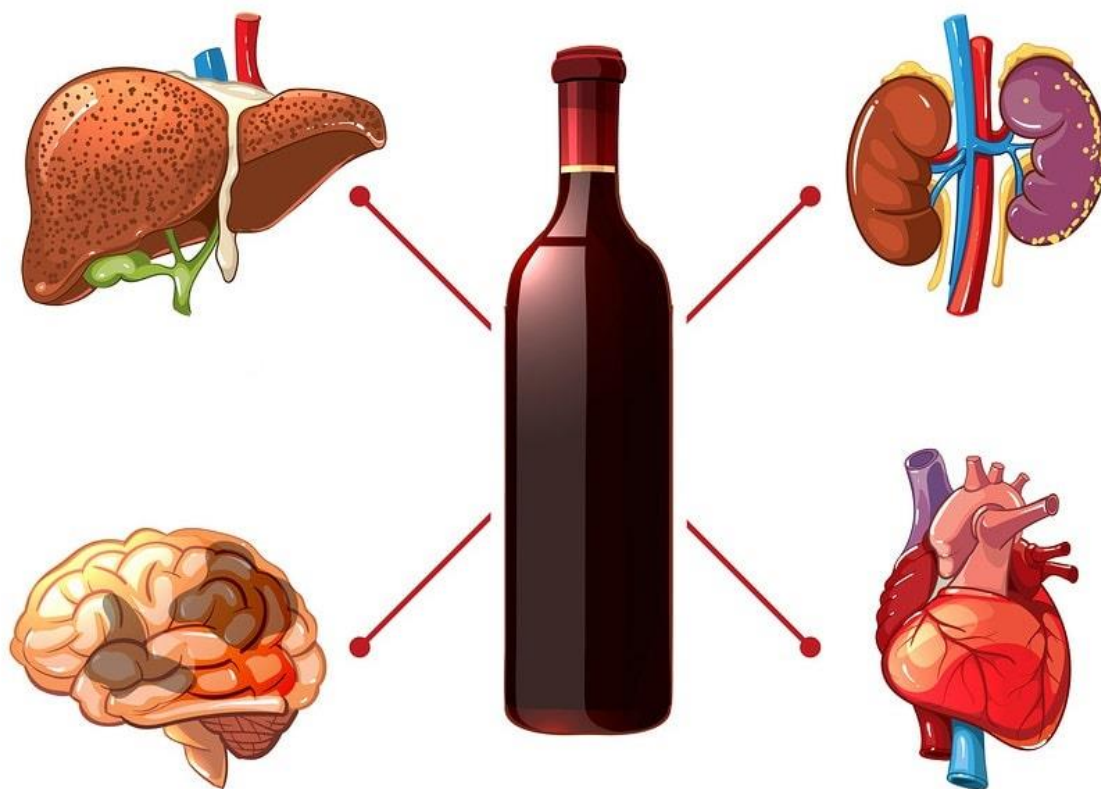


## О влиянии алкоголя на здоровье



Употребление алкоголя является причиной более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами. Из-за токсического (отравляющего) действия алкоголя могут развиваться такие болезни как: цирроз печени, панкреатит, рак, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания центральной нервной системы, другие заболевания. Употребление алкоголя может являться причиной травм. Злоупотребление алкоголем может привести к развитию алкоголизма (синдрому зависимости от алкоголя).

Последствия злоупотребления алкоголем зависят от индивидуальных особенностей употребляющего его человека (возраст, пол, наличие заболеваний, другие особенности) и концентрации («градуса»), дозы и длительности воздействия алкоголя на организм.

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

Количество выпиваемого 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 спиртного напитка, содержащее 10 граммов чистого спирта, 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%), например, водки.

*Для расчета количества стандартных единиц 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** беременным женщинам, несовершеннолетним; людям, имеющим хронические заболевания; людям, чьи ближайшие родственники больны алкоголизмом; людям, имеющим зависимость от наркотических и ненаркотических веществ; лицам с неустойчивой психикой.

Для остальных людей (взрослых, здоровых людей) чем больше количество выпитого алкоголя, тем больше риск развития отрицательных последствий для здоровья. Имеется три уровня риска развития отрицательных последствий для здоровья при употреблении алкоголя.

Низкий уровень риска для здоровья взрослого, здорового человека отмечается при употреблении не более 2-х стандартных единиц алкоголя в день с наличием двух трезвых дней в неделю.

Опасный уровень риска, когда алкоголь может нанести организму серьезный вред, отмечается при употреблении более 2-х стандартных единиц алкоголя в день, но менее 6 единиц для мужчин и 5 единиц для женщин. Если уровень потребления находится в этих пределах, значит, человек в опасной зоне, стоит подумать над снижением выпиваемого алкоголя до меньших значений.

Вредный уровень риска, при котором алкоголь гарантированно приведет к серьезным проблемам со здоровьем (цирроз, рак, сердечно-сосудистые заболевания, алкоголизм, другие заболевания), отмечается при употреблении более 6 стандартных единиц алкоголя в день для мужчин и более 5 единиц для женщин. Если употребление алкоголя на данном уровне, человек находится в зоне максимальной угрозы для здоровья. Необходимо срочно снизить количество употребляемого алкоголя.

То есть, наибольший риск для здоровья взрослого, здорового человека наступает при употреблении следующего количества алкоголя:

для мужчин: более 60 граммов чистого спирта в день, что соответствует 1,5 л пива (5%), 0,75 л сухого вина (9-11%), 420 мл крепленого вина (18%), 190 мл крепких спиртных напитков (40%), например, водки;

для женщин: более 50 граммов чистого спирта в день, что соответствует 1,25 л пива, 0,625 л сухого вина (9-11%), 350 мл крепленого вина (18%), 160 мл крепких спиртных напитков (40%), например, водки.

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

За наркологической помощью и лечением граждане, имеющие проблемы со злоупотреблением алкоголем, страдающие алкогольной зависимостью могут обращаться (в том числе анонимно) в наркологический кабинет учреждения здравоохранения по месту жительства (В Столбцовском районе необходимо обращаться в наркологический кабинет УЗ «Столбцовская ЦРБ», каб. № 321 поликлиники, телефон 8 01717 5-23-28, понедельник-пятница, 08.00 – 15.30,

Перед визитом к врачу необходимо предварительно заказать талон в регистратуре Столбцовской поликлиники при личном обращении, по тел. 8 01717 5-23-20, 5-23-21, +375 29 656-94-72 или на сайте talon.by.

Также граждане, имеющие проблемы со злоупотреблением алкоголем, страдающие алкогольной зависимостью могут обращаться (в том числе анонимно) в учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» (г. Минск ул. П. Бровки, 7; сайт: [www.mokс.by](http://www.mokс.by); запись на прием проводится по телефонам: 8 017 270-90-64, +375 29 101-73-73, +375 29 774-66-59).

