



Памятка потребителя алкоголя



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Ты наверняка замечаешь под рекламами алкоголя надпись «Внимание! Это алкогольный напиток. Алкоголь может повредить вашему здоровью». Но многие ли из нас действительно задумываются над этим предупреждением?

Издатель: Институт развития здоровья
Для бесплатного распространения

Таллинн 2012



3



Алкоголь – часть нашей культуры. Он всегда сопутствовал праздникам и светской жизни. Алкоголь также употребляют как лекарство от будничного стресса. Но выпиваемое количество может незаметно увеличиваться – один бокал превратится в несколько, а причин для «отмечания» прибавится.

Скрытое действие алкоголя

Через кровообращение алкоголь из пищеварительного тракта распространяется по всему организму, влияя на него с головы до ног. Невозможно вывести общее твердое правило, как и в какой очередности, у кого, когда и какие симптомы проявятся.

Негативные последствия потребления алкоголя сперва трудно опознать. Многие признаки могут проявляться вместе с другими болезнями, необязательно вызванными алкоголем. Однако каждый должен знать, что истинная причина изжоги, кожной сыпи или повышенного давления может крыться в лишнем бокале вина или пива, и серьезно к этому относиться.

Люди часто недооценивают количество выпитого алкоголя. Чтобы оценить, сколько алкоголя ты выпиваешь, нужно знать, что такое единица алкоголя и каковы границы риска.

Единица алкоголя

Единица алкоголя – это 10 граммов чистого, то есть, абсолютного алкоголя.

Это количество, которое организм здорового взрослого человека может переработать в течение около одного часа.

Чтобы определить, сколько единиц алкоголя содержит напиток, следует знать его количество и содержание алкоголя.

Для вычисления количества единиц алкоголя в конкретном напитке следует умножить количество напитка в литрах на его крепость, а результат умножить на особый вес алкоголя 0,789: количество (в литрах) × крепость (%) × 0,789 = количество единиц алкоголя.

Количество единиц алкоголя в напитках



пиво 4%
0,33 л / 330 мл
1 единица



cooler 5%
0,275 л
1,1 единицы



вино 12%
120 мл
1,1 единицы



вино 14%
120 мл
1,3 единицы



стопка или коктейль с крепким алкоголем 40%
40 мл
1,3 единицы



шампанское 12%
175 мл
1,7 единицы



сидр 4,5%
0,5 л / 500 мл
1,8 единицы



пиво 5,2%
0,5 л / 500 мл
2 единицы



джин 5,6%
0,5 л
2,2 единицы



вино или шампанское 12%
0,75 л
7,1 единицы



вино 14%
0,75 л
8,3 единицы



крепкий алкоголь 40%
0,5 л
15,8 единицы

Границы риска

Совершенно безопасного количества алкоголя не существует. Все же можно говорить о границах, при которых потребление спиртного обладает низким риском для здоровья.

Поскольку женский организм переносит алкоголь хуже, чем мужской, то и **вредящее здоровью количество алкоголя для женщин ниже, чем для мужчин.**

Границы риска действуют для здоровых взрослых людей.

Дневные количества нельзя «оставлять про запас», чтобы потом выпить за один раз.

Алкоголь влияет на людей по-разному. На возможное возникновение какого-либо заболевания влияют генетические факторы, семейная предрасположенность и стиль жизни (курение, питание, физическая активность).

Помните:

В каждой неделе

- **должно оставаться не менее трех абсолютно безалкогольных дней.**

Мужчины не должны

- **выпивать больше четырех единиц чистого алкоголя в день.**

Женщины не должны

- **выпивать больше двух единиц чистого алкоголя в день.**

В указанных ниже случаях потребление алкоголя следует еще больше ограничить или вовсе отказаться от него:



Беременность

Если женщина во время беременности потребляет алкоголь, возрастает риск врожденных дефектов ребенка. Поэтому безопаснее всего совершенно отказаться от алкоголя, особенно на 8–12 неделях беременности.



Пожилые люди

Организму пожилого человека уже непросто справиться с вредным влиянием алкоголя.



Очень худые люди

Особенно осторожно относиться к алкоголю должны мужчины весом около 60 кг и ниже, а также женщины весом около 50 кг и ниже. А также люди, сидящие на диете.



Предрасположенность

Люди, в роду которых встречается алкогольная зависимость, должны относиться к алкоголю с особой осторожностью.



Опасный совместный эффект

Людам, имеющим или имевшим зависимость от другого вещества (лекарства, наркотики), стоит держаться от алкоголя подальше.



Влияние и последствия

Большинство людей, обладающих проблемами со здоровьем из-за потребления алкоголя, являются не алкоголиками, а т.н. любителями пива или вина, которые регулярно потребляют спиртное, переходя границы риска. Зачастую они не хотят признаться себе в том, что настоящая причина ухудшения здоровья кроется в алкоголе.



Последствия потребления алкоголя суммируются

Чем больше количество выпитого в течение жизни алкоголя, тем выше риски возникновения заболеваний. Некоторые нарушения здоровья проявляются после десятилетия возлияний, другим достаточно одного года.

Алкоголь прямо или косвенно связан более чем с 60 различными заболеваниями или нарушениями здоровья.

Алкогольный цирроз (одна из форм алкогольных заболеваний печени), становится вероятным, если в течение жизни было выпито 100 кг чистого алкоголя. Для этого достаточно в течение 10 лет ежедневно выпивать 30 граммов (2–3 единицы алкоголя, например, два полулитровых бутылки пива).

Нарушения сердечного ритма, высокое кровяное давление и алкогольная кардиомиопатия (повреждение сердечной мышцы). Постоянное потребление алкоголя вредно как для сердца, так и для кровообращения. Повышается опасность инфаркта и инсульта. Это может случиться с абсолютно здоровыми людьми, у которых не было сердечно-сосудистого заболевания.

Жировая дегенерация печени, алкогольный гепатит и алкогольный цирроз. Проходящая через печень кровь содержит повышенное количество алкоголя, поскольку выпитое спиртное через пищеварительную систему попадает в кровообращение, но перед тем, как достичь других органов, вся эта кровь из пищеварительного

тракта сначала попадает в печень. После многолетнего регулярного потребления с превышением границ риска может развиваться алкогольное заболевание печени.

Рак гортани, горла, полости рта, пищевода, печени и груди. Постоянное потребление алкоголя увеличивает риск заболевания. Алкоголь также может способствовать риску возникновения рака желудка, прямой или толстой кишки.

Многие психические заболевания связаны с алкоголем как депрессантом нервной системы. Алкоголь увеличивает риск депрессии и синдрома тревожности. Длительное и постоянное потребление алкоголя может также привести к повреждениям мозга, инсульту, делирию, деменции, эпилепсии и алкогольной зависимости.

Поврежденная иммунная система может быть последствием злоупотребления алкоголем. Под влиянием алкоголя организм остается без ценных питательных веществ, укрепляющих иммунитет.

Бесплодие и нарушения эрекции у мужчин могут возникнуть вследствие длительного потребления больших доз алкоголя.

Как держать потребление алкоголя под контролем?



Если пьешь, пей медленно. Сосредоточься на вкусе, а не на действии напитка. Не пей больше одного напитка в час. Не пей на пустой желудок.

Обязательно перемежай алкогольные напитки водой или иным безалкогольным напитком. Так ты будешь лучше себя чувствовать на следующий день.



Планируя веселиться на выходных, постарайся

не пить алкоголь на неделе. Разумеется, это не значит, что на выходных ты можешь одним махом выпить «недельную норму».



Отправляясь на вечеринку, приступай к первому напитку как можно позже, а не сразу после рабочего дня.

Если в какой-то ситуации кажется, что алкоголь придает тебе уверенности, ограничься одним или двумя напитками. Большое количество может разрушительно повлиять на способность принятия решений и сделать поведение неадекватным.

1-2

Задавшись целью снизить количество выпитого,

нужно выбирать подходящие места для досуга. Кино, прогулка в лесу или спортзал – выбор лучше бара и ночного клуба.





Следи за потреблением алкоголя дома. Количество выпиваемого вне дома спиртного можно контролировать гораздо проще. Бокал виски дома может оказаться намного вместительней, чем стандартные 4 cl в баре.

Постарайся освободиться от привычки выпивать после рабочего дня. Чтение, занятия с детьми, хороший фильм или музыка гораздо лучше помогут отвлечься от мыслей о работе.



Найди физическое занятие: уже 15 минут бега трусцой, колки дров или игры с мячом поднимут тонус.

Запиши причины, по которым стоит пить меньше: здоровье, экономия денег, пример для детей и пр. Время от времени напоминай себе об этих причинах.



Не храни дома запас алкоголя. Так проще сопротивляться искушению.

Отказ от алкоголя совершенно нормален – так думает и поступает гораздо больше людей, чем ты думаешь.

Следи, сколько ты выпиваешь!

Время от времени оценивай свое потребление алкоголя и сравнивай его с границами риска. Изменения в привычках могут происходить незаметно, особенно если речь идет о таком вызывающем зависимость веществе, как алкоголь. Если ты постоянно выпиваешь с превышением границ риска, следует подумать о снижении количества выпитого.

Снизив потребление алкоголя, ты довольно быстро почувствуешь положительные изменения:



Лучше самочувствие по утрам.

Больше энергии в течение дня, устаешь гораздо медленнее.

Более красивая и свежая кожа.

Лучше общее самочувствие.

Может остановиться прибавление веса или ты можешь похудеть.

