**О вреде употребления алкоголя!**

**Алкого́ль** – это этиловый спирт (этанол, С2Н50Н). 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 такаяединица подсчетакакстандартная 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 аборты, 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» дох 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»