

ЕСТЬ ЛИ ЗАВИСИМОСТЬ У ВАС ИЛИ ВАШИХ БЛИЗКИХ?

**Стоит всерьез задуматься,
если у вас есть следующие симптомы:**

- навязчивое желание употребить алкоголь;
- желание похмелиться;
- увеличение частоты употребления алкоголя;
- для того, чтобы опьянеть, расслабиться — нужна большая доза алкоголя;
- на следующий день после употребления алкоголя чувствуете себя плохо;
- начав выпивать, не можете остановиться;
- помните не все события, которые происходили с Вами в алкогольном опьянении.

Если Вы заметили у себя или своих близких хотя бы 2-3 симптома из перечисленных — пожалуйста, незамедлительно обратитесь за помощью к специалисту

**САМЫЙ ПРОСТОЙ И НАДЕЖНЫЙ
СПОСОБ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ —
НЕ ПИТЬ ВОВСЕ**

**По вопросам консультации
и лечения алкогольной зависимости,
в том числе анонимно, можно
обратиться в КОГБУЗ «Кировский областной
наркологический диспансер»:**

- г. Киров, Студенческий проезд, д. 7
- диспансерное отделение для оказания помощи взрослому населению: (8332) 53-66-62;
- отделение анонимного лечения: (8332) 78-34-17;
- круглосуточная горячая линия по вопросам оказания наркологической помощи: (8332) 45-53-70.



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ!
ВЫБЕРИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



КОГБУЗ «Кировский областной
наркологический диспансер»
тел. (8332) 53-40-30
e-mail: oguz.kirov-ond@mail.ru
<http://kirov-ond.ru>



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни «ТАК ЗДОРОВО»
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

**Ноль —
лучший градус
для жизни**



- По данным всероссийского исследования около **75%** населения от 25 до 64 лет употребляют алкоголь в тех или иных количествах*.
- Непосредственный вклад алкоголя в общую смертность населения составляет **24%** у мужчин и **15%** у женщин. Среди людей в возрасте от 20 до 39 лет около **13%** всех случаев смерти связаны с употреблением алкоголя.
- **Алкоголь** — это **50%** дорожно-транспортных происшествий, **50%** распада семей, **60%** преступлений, **50%** убийств и **25%** самоубийств.

* социологическое исследование — ЭССЭ-РФ (2012-2014 гг.)

БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

МОДЕЛИ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, НАНОСЯЩИЕ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

1 ОПАСНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

МУЖЧИНЫ:
1-3 стандартных
дозы
алкоголя в день

ЖЕНЩИНЫ:
1-2 стандартных
дозы
алкоголя в день

1 стандартная доза: 10 граммов чистого спирта



При употреблении алкоголя в указанных дозах при условии постоянного употребления (ежедневно или несколько раз в неделю) повышается риск поражения печени, риск развития некоторых видов рака и психологических расстройств, со временем может нарастать толерантность к алкоголю с постепенным увеличением доз и развитием алкогольной зависимости.**

2 ПАГУБНОЕ (ВРЕДНОЕ) УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Подразумевает наличие связанного с алкоголем физического или психологического вреда для здоровья без признаков зависимости.

МУЖЧИНЫ:
свыше
3-х стандартных
доз
алкоголя в день

ЖЕНЩИНЫ:
свыше
2-х стандартных
доз
алкоголя в день

**Связи с частотой употребления алкоголя нет!
Токсическая доза для каждого индивидуальна.**

Проявлениями пагубного употребления алкоголя могут быть:

- артериальная гипертония;
- аритмии;
- гастрит;
- язвенная болезнь;
- панкреатит;
- жировая дистрофия печени;
- алкогольный гепатит;
- цирроз печени;
- частые простуды;
- подверженность пневмониям;
- импотенция и бесплодие у мужчин;
- отсутствие или нарушение менструального цикла у женщин;
- спонтанный аборт у женщин.

Установлена связь между употреблением алкоголя и развитием рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, печени, толстой и прямой кишки, молочной железы у женщин. Психические последствия включают тревожное расстройство, депрессию, бессонницу.

Вскоре после употребления любой дозы алкоголя риск попытки самоубийства повышается в 7 раз.**

3 ЭПИЗОДИЧЕСКОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ

Эпизодическое
употребление
алкоголя
в больших
количествах

Свыше 6 доз
(60 граммов чистого спирта)
за сутки

Резко возрастает риск развития острых состояний — инфаркт, инсульт, тяжелые аритмии, острый панкреатит и других, а также травм, ДТП, преступлений. После интенсивной алкоголизации риск попытки суицидов увеличивается до 37 раз.**

4 АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ (АЛКОГОЛИЗМ)

Алкогольная зависимость характеризуется патологическим влечением к алкоголю, неспособностью «остановиться», опохмелением, наличием запоев и развитием алкогольной деградации.

При продолжительном и регулярном употреблении спиртного происходит деградация личности, развивается алкогольная деменция — состояние, при котором нарушаются познавательные функции, утрачиваются память, способность к общению, обучению, самообслуживанию.**

** Максимова Ж.В., Максимов Д.М. Консультирование пациента, злоупотребляющего алкоголем. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2021;20(5):2782. doi:10.15829/1728-8800-2021-2782

ТЕСТ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ (AUDIT-C)***

Вопросы	Ответы	Баллы
1. Как часто вы употребляете алкогольные напитки?	Никогда	0
	1 раз в мес. или реже	1
	2-4 раза в мес.	2
	2-3 раза в нед.	3
2. Сколько стандартных порций алкогольных напитков (10 г этанола) Вы обычно употребляете в день, когда выпиваете?	4 раза в нед. или больше	4
	1-2	0
	3-4	1
3. Как часто Вы выпиваете 6 (60 г этанола) или более стандартных порций за один раз?	5-6	2
	7-9	3
	10 и больше	4
	Никогда	0
	Реже 1 раза в мес.	1
	Ежемесячно	2
	Еженедельно	3
	Ежедневно или почти ежедневно	4

Общая сумма баллов по AUDIT-C:

Интерпретация:

0-4 балла — Риск возникновения алкоголь-ассоциированных проблем относительно низкий. Рекомендуется избегать регулярного еженедельного употребления алкоголя.
5-7 баллов — Опасное или вредное употребление алкоголя. Необходимо снижение употребления алкоголя или полный отказ.
8-9 баллов — Возможна алкогольная зависимость. Обратитесь к наркологу.

*** World Health Organization, 2001 [10, 30]