

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**



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



КОГБУЗ «Кировский областной
наркологический диспансер»

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.



Пить или не пить?

Злоупотребление алкоголем:

- оказывает прямое влияние на смертность населения (смерть от острых отравлений алкоголем и его суррогатами, несчастные случаи и суициды в состоянии алкогольного опьянения);
- приводит к социальной деградации определенной части общества, которая выражается в росте преступности и насилия, увеличении числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- негативно влияет на состояние здоровья населения, увеличивает число случаев инвалидности среди граждан;
- наносит социальный и экономический ущерб обществу в целом.

Согласно научным исследованиям непосредственный вклад алкоголя в общую смертность населения составляет 24 % у мужчин и 15 % у женщин. Злоупотребление алкоголем многократно увеличивает риск инвалидности, преждевременной и внезапной смерти. Среди людей в возрасте от 20 до 39 лет около 13% всех случаев смерти связаны с употреблением алкоголя.

ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

СЕРДЦЕ И СОСУДЫ



Употребление алкоголя приводит к развитию заболеваний сердца и сосудов, которые могут стать причиной внезапной смерти. Из провоцирующих факторов внезапной смерти от острой сердечной недостаточности на первом месте — алкогольное опьянение. Особенно отчетливо выявляется провоцирующая роль алкоголя в развитии инфаркта миокарда у лиц молодого возраста.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ



Употребление алкоголя приводит повреждению и гибели нервных клеток. При продолжительном и регулярном употреблении спиртного происходит нарушение памяти, сна, возникают судорожные припадки и т.д., может развиваться алкогольная деменция — состояние, при котором нарушаются познавательные функции, утрачиваются память, способность к общению, обучению, самообслуживанию.

ПЕЧЕНЬ



Клетки печени разрушаются от токсического воздействия этанола и продуктов его распада. На ранних стадиях алкогольная болезнь печени может протекать бессимптомно, либо могут беспокоить лишь симптомы недомогания: общая слабость, быстрая утомляемость и снижение аппетита. При развитии алкогольной болезни печени ощущается боль и дискомфорт в правом подреберье. В дальнейшем, при развитии тяжелый гепатит переходит в стадию цирроза печени, появляется развитие печеночной недостаточности, чем обусловлен высокий риск смерти.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА



Злоупотребление алкоголем может привести к токсическому поражению клеток поджелудочной железы (панкреатит), что вызывает ее воспаление. Поврежденная ткань воспаляется, болезнь прогрессирует. Данное состояние может привести к опасным последствиям, среди которых панкреонекроз (отмирание тканей органа) со смертельным исходом.

ЛЕГКИЕ



Около 10% принятого этанола выделяется из организма через легкие, поэтому при систематическом употреблении спиртных напитков легочные альвеолы повреждаются и теряют свою эластичность, что со временем может привести к хроническому бронхиту и эмфиземе.

АЛКОГОЛЬ — ЭТО:

50%	ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ	50%	УБИЙСТВ
50%	РАСПАДА СЕМЕЙ	25%	САМОУБИЙСТВ
60%	ПРЕСТУПЛЕНИЙ		

ТЕСТ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ 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?	1-2	0
	3-4	1
	5-6	2
	7-9	3
3. Как часто Вы выпиваете 6 (60 г этанола) или более стандартных порций за один раз?	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 от него.

8-9 баллов — Возможна алкогольная зависимость. Обратитесь к наркологу.

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