

С 9 по 15 сентября в Хмао -Югре стартует неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости

Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

По данным Росстата, число умерших от причин, только лишь непосредственно связанных с алкоголем, составило 47,3 тыс. человек в 2021 г., из них более 70% – население трудоспособного возраста. Стоит отметить, что названный показатель не включает еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких как некоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени. Более тяжелыми последствиями потребления алкоголя страдает население сельской местности.

Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.

Алкогольная зависимость – одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями. Среди страдающих от данной зависимости все чаще и чаще встречаются подростки, молодые женщины и мужчины, которые попадают в эту кабалу из-за легкомысленного отношения к своему здоровью. Среди больных алкоголизмом можно встретить различных людей. В число зависимых с той же степенью вероятности, что и представители рабочих профессий, попадают менеджеры среднего звена, высокообразованные бизнесмены, банковские служащие, учителя и даже врачи.

Кроме этого, каждый год в мире больше трех миллионов человек умирают из-за потребления алкогольных напитков. Исходя из простых расчетов, употребление спиртного стало причиной каждой двадцатой смерти. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), три четверти умерших – мужчины.

Причины смерти от алкоголя 28% погибших скончались от травм, 21% в результате заболеваний пищеварительной системы, 19% погибли от сердечно-сосудистых заболеваний, а остальные из-за инфекций, рака и психических заболеваний.

Всемирная организация здравоохранения подсчитала, что во всем мире алкогольными напитками злоупотребляют 46 миллионов женщин и 237 миллионов мужчин.

На борьбу с данным недугом ежегодно выделяется значительная часть бюджета, разрабатываются различные программы здоровья и выведения из запоя. С этой целью в нашей стране также был учрежден праздник – Всероссийский день трезвости. Он отмечается ежегодно 11 сентября.

История праздника и его значение

Первое празднование Дня трезвости состоялось более 100 лет назад, в 1911 году в Санкт-Петербурге, под лозунгом «В трезвости счастье народа», а в 1913 году этот день стал официальным праздником, поддерживаемым церковью. Священнослужители и представители научной интеллигенции хотели таким образом объединить общество, противопоставив алкогольной зависимости ценности здорового образа жизни, созидание, творчество и разум. С приходом Советской власти празднование прекратилось, и возобновить традицию удалось лишь в 2005 году. По мнению организаторов праздника, в этот день любой человек должен внести свой, пусть даже самый малый вклад в поддержание здорового образа жизни.

В этот день во многих городах России проводятся тематические митинги, конференции и семинары, посвященные профилактике и избавлению от алкогольной и других видов зависимостей. Церковь, в свою очередь, организует специальные службы.

День трезвости – праздник, который следует проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими и стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждый день в году. Ведь только трезвый человек может быть успешным, счастливым, иметь крепкую семью и уважение. Отказываясь от употребления алкоголя, мы сможем сделать нацию более здоровой и сильной.

Опасное потребление алкоголя

С алкоголизмом боролись всегда, но традиционно работа с проблемным употреблением алкоголя была сфокусирована на двух областях:

- **предотвращение или отсрочка начала употребления алкоголя** (первичная профилактика, чтобы не развился алкоголизм);

- **лечение и реабилитация лиц с алкогольной зависимостью** (третичная профилактика).

Говоря простым языком – есть зависимость – алкоголизм – есть проблема, нет алкоголизма – нет проблемы. В настоящее время общество заговорило об опасном и вредном (пагубном) потреблении алкоголя. Так как основная часть социальных, экономических и личных проблем являются результатом не алкоголизма, а злоупотребления алкоголем. Например, научно доказано – длительное поступление алкоголя в организм человека, в среднем, в течение 5-7 лет, ведет к развитию ряда специфических заболеваний внутренних органов и нервной системы, объединяемых общим понятием «соматические эквиваленты алкоголизма», и которые принято объединять термином «алкогольная поливисцеропатия».

Необходимо выявление тех, кто имеет умеренный или высокий риск медицинских и социальных проблем, связанных с употреблением алкоголя.

В настоящее время выделяют следующие виды алкогольного поведения:

- **употребление** – прием алкоголя с низким риском вредных последствий для здоровья;
- **злоупотребление** – прием алкоголя с высоким риском вредных последствий для здоровья;
- **зависимость** – алкоголизм.

Для раннего выявления лиц, злоупотребляющих алкоголем, широко используется тест «AUDIT», разработанный в 1989 году рабочей группой ВОЗ. Тест содержит серию из 10 вопросов: три вопроса по употреблению, четыре вопроса по зависимости и 3 вопроса по проблемам, связанным с употреблением алкоголя. Тест опирается на понятие стандартная доза.

Стандартная доза алкоголя

Для определения степени риска, наносимого здоровью потреблением алкогольных напитков, используется понятие standard drink – объем алкогольного напитка (например, стакан вина, банка пива или коктейль, содержащий дистиллированные спирты), который содержит приблизительно одинаковое количество (в граммах) этанола независимо от типа напитка. В разных странах standard drink может отличаться и по названию термина, и по количеству этанола, принятого для приблизительного определения стандартной дозы. Например, в Великобритании применяется термин «единица», означающий, что одна единица алкогольного напитка содержит приблизительно 8 граммов этанола; а в

североамериканской литературе используется понятие «доза», которая подразумевает содержание 12 граммов этанола.

В России используют понятие «стандартная доза алкоголя» (СД), предложенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). СД – это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый алкоголь в количестве эквивалентном 10 грамм чистого спирта.

Например, **1 СД алкоголя это:**

30 мл крепкого напитка (40% об.) либо 100 мл вина (13% об.) либо 250 мл пива (5% об.) (см. рис. 1).



Рис. 1. Примеры стандартных доз алкоголя

В зависимости от числа СД алкоголя, потребляемых в ДЕНЬ и за НЕДЕЛЮ ВОЗ выделяет три уровня риска для здоровья: низкий, средний, высокий (см. рис. 2, 3).



Рис. 2. Уровни риска для здоровья в зависимости от числа стандартных доз, потребляемых за неделю



Рис. 3. Употребление алкоголя с низким риском для здоровья

Стоит обратить внимание, что влияние числа СД на здоровье человека хотя и основано на результатах медицинских исследований, но актуально только для взрослых здоровых людей среднего роста и веса. Кроме того, эти усредненные значения не отражают вида спиртного напитка и характера употребления: содержания сивушных масел, сахара и других веществ в составе, а также температуры подачи спиртного, скорости питья, наличия закуски и т.д.

Научные исследования подтверждают – чем больше алкоголя потребляет человек, тем выше риск вредных последствий для его здоровья (см. рис. 4).

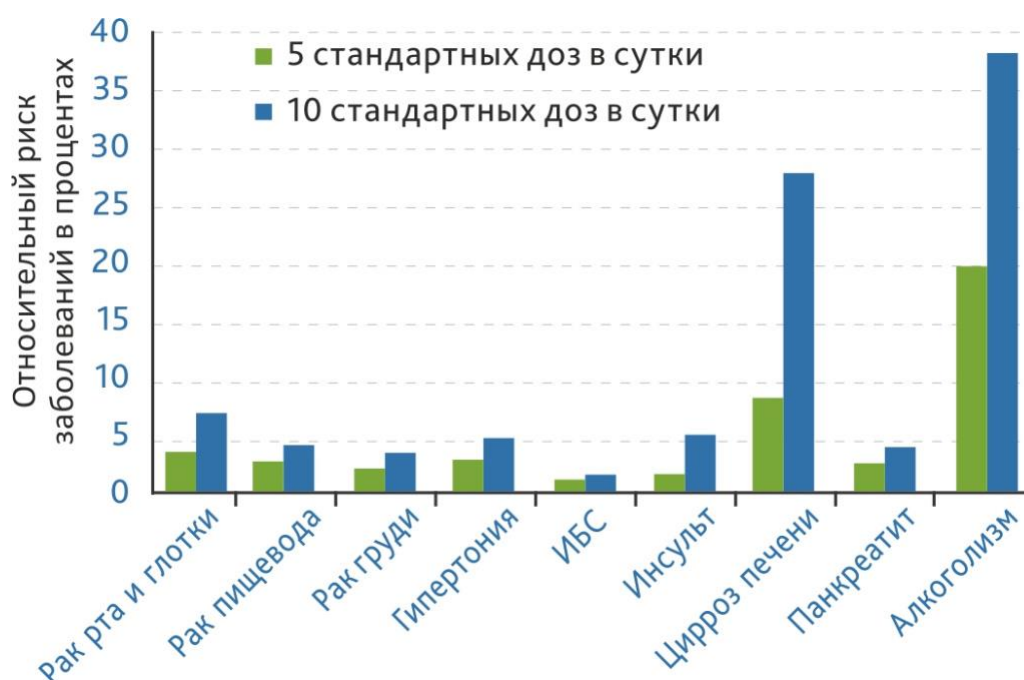


Рис. 4. Риск развития заболеваний в зависимости от количества потребленного алкоголя

Для того, чтобы узнать сколько СД употребил человек, можно использовать следующую формулу:

$$\text{количество СД} = \text{объем тары (л)} \times \text{объемный \% этилового спирта (мл/100 мл)} \times 0,789 \text{ (стандартный коэффициент)}$$

Например:

На вечеринке человек планирует выпить бокал шампанского (150 мл). На этикетке указано, что крепость напитка 11% об., значит:

$$0,150 \times 11 \times 0,789 = 1,3$$

Получается, что, если человек выпьет 150 мл шампанского, он употребит 1,3 стандартных дозы. Соответственно, мужчина может выпить еще 150 мл шампанского, а женщина только половину (75 мл).

Возможно, что кому-то покажется сложным и/или неуместным проводить расчеты во время застолья, тогда для контроля количества выпитого алкоголя можно воспользоваться таблицей представленной ниже:

Количество выпитого (мл)										
крепость алкоголя (%)		50	100	150	200	330	500	750	1000	2000
	5%	0,2	0,4	0,6	0,8	1,3	2,0	3,0	3,9	7,9
	6%	0,2	0,5	0,7	0,9	1,6	2,4	3,6	4,7	9,5
	8%	0,3	0,6	0,9	1,3	2,1	3,2	4,7	6,3	12,6
	10%	0,4	0,8	1,2	1,6	2,6	3,9	5,9	7,9	15,8
	11%	0,4	0,9	1,3	1,7	2,9	4,3	6,5	8,7	17,4
	12%	0,5	0,9	1,4	1,9	3,1	4,7	7,1	9,5	18,9
	13%	0,5	1,0	1,5	2,1	3,4	5,1	7,7	10,3	20,5
	14%	0,6	1,1	1,7	2,2	3,6	5,5	8,3	11,0	22,1
	15%	0,6	1,2	1,8	2,4	3,9	5,9	8,9	11,8	23,7
	16%	0,6	1,3	1,9	2,5	4,2	6,3	9,5	12,6	25,2
	17%	0,7	1,3	2,0	2,7	4,4	6,7	10,1	13,4	26,8

	18%	0,7	1,4	2,1	2,8	4,7	7,1	10,7	14,2	28,4
	19%	0,7	1,5	2,2	3,0	4,9	7,5	11,2	15,0	30,0
	20%	0,8	1,6	2,4	3,2	5,2	7,9	11,8	15,8	31,6
	21%	0,8	1,7	2,5	3,3	5,5	8,3	12,4	16,6	33,1
	22%	0,9	1,7	2,6	3,5	5,7	8,7	13,0	17,4	34,7
	24%	0,9	1,9	2,8	3,8	6,2	9,5	14,2	18,9	37,9
	30%	1,2	2,4	3,6	4,7	7,8	11,8	17,8	23,7	47,3
	35%	1,4	2,8	4,1	5,5	9,1	13,8	20,7	27,6	55,2
	38%	1,5	3,0	4,5	6,0	9,9	15,0	22,5	30,0	60,0
	40%	1,6	3,2	4,7	6,3	10,4	15,8	23,7	31,6	63,1
	42%	1,7	3,3	5,0	6,6	10,9	16,6	24,9	33,1	66,3
	50%	2,0	3,9	5,9	7,9	13,0	19,7	29,6	39,5	78,9
	80%	3,2	6,3	9,5	12,6	20,8	31,6	47,3	63,1	126,2

Рис. 5. Определение количества стандартных доз

Термин «стандартная доза алкоголя» применяется не только для определения риска вреда здоровью, но и в целях просвещения потребителей алкоголя относительно аналогичных эффектов, связанных с потреблением разных алкогольных напитков, подаваемых в стаканах или емкостях стандартного размера (например, эффект одного стакана пива равен эффекту одного стакана сухого вина).

Когда не стоит употреблять алкоголь вообще?

Полностью воздержитесь от алкоголя, если вы:

- управляете транспортом или какими-либо механизмами;
- планируете беременность, беременны или кормите грудью;
- отвечаете за безопасность других людей;
- принимаете важные решения;
- выполняете какие-либо потенциально опасные физические действия (например, плаваете, находитесь на высоте и так далее);
- принимаете лекарства или другие вещества, которые взаимодействуют с алкоголем (например, успокоительные, обезболивающие и некоторые гипотензивные средства и другое);
- имеете проблемы психического или физического здоровья, при которых противопоказан алкоголь.
-

Что Вы выиграете, если уменьшите потребление алкоголя?

Отказ от алкоголя приводит к заметному улучшению здоровья даже у тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и чувствуют себя намного бодрее.

Полезными результатами снижения потребления или полного отказа от алкоголя для вашего здоровья будут:

- улучшение настроения;
- повышение работоспособности;
- улучшение отношений с близкими и детьми;
- улучшение качества сна;
- снижение финансовых расходов;
- высвобождение времени для занятия тем, чем вы всегда хотели заниматься;
- уменьшение риска возникновения неинфекционных, инфекционных и онкологических заболеваний;
- уменьшение риска травматизма и ДТП в результате вождения в нетрезвом состоянии;
- улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
- уменьшение проблем с пищеварением;
- укрепление иммунной системы;
- снижение массы тела и облегчение контроля массы тела.

Помните – безопасных доз алкоголя не бывает!

