

## БЕЗОПАСНАЯ ДОЗИРОВКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЕЕ ПРЕВЫШЕНИЯ

подавляющее большинство граждан, хотя бы раз в жизни задавали себе вопрос: может ли алкоголь быть полезным или хотя бы безопасным?

Несмотря на многовековой опыт человечества по употреблению алкоголя до настоящего времени каких-либо убедительных научных доказательств пользы потребления даже умеренных доз алкоголя не получено.

На самом деле достоверно установлено лишь то, что не существует никаких НОРМ и БЕЗОПАСНЫХ уровней потребления алкоголя. Речь идет только о количествах алкогольных напитков, которые могут в той или иной мере увеличивать риск последствий их употребления для здоровья. Нужно ответственно понимать, что вредное воздействие алкогольных напитков на организм обусловлено не только токсическим эффектом самого этилового спирта, но и за счет еще более вредных промежуточных продуктов его распада (ацетальдегид, уксусная кислота и т.п.), оказывающих повреждающее действие на внутренние органы и ткани. Вопрос только в количестве принятого алкоголя в единицу времени и состоянии здоровья вашего организма.

Существует такое понятие у специалистов как «доза риска», которая определяется для каждого человека индивидуально из расчета 0,5 грамм чистого алкоголя на 1 кг массы тела. Чтобы не заработать алкоголизм, заболевания сердца, печени и т.п. «дозу риска» превышать нельзя. *Это выражается в том, что вы можете позволить себе выпить в день примерно 1-2 бокала сухого вина или 1-1,5 бутылки пива или не более 40 мл водки или другого крепкого алкогольного напитка.*

По рекомендациям же Всемирной организации здравоохранения мужчинам следует употреблять не больше 40 г чистого спирта в день (примерно 2 бутылки пива, 100 мл водки или 3 бокала сухого вина). А женщинам - 30 г чистого спирта (1,5 бутылки пива или 80 г водки, 2 бокала сухого вина). И это при условии, что 2 дня в неделю человек не будет принимать ни капли алкоголя. При этом многие специалисты отмечают, что **любое регулярное (3-4 и более раз в неделю) даже незначительных количеств алкоголя может оказывать неблагоприятное влияние на течение уже имеющихся патологических процессов в организме человека.** Ряд последних научных исследований выявил связь раковых заболеваний с регулярным ежедневным употреблением спиртных напитков. К примеру, было установлено, что если выпивать ежедневно бокал вина, то риск заболеть раком горла или ротовой полости вырастает на 168 процентов.

Кроме того, следует иметь в виду, что в некоторых ситуациях даже прием одной «дозы риска» алкоголя в сутки является нежелательным: например, если вы собираетесь управлять транспортным средством, если вы беременны или кормите грудью, когда вы принимаете некоторые лекарства, при многих заболеваниях (диабет, подагра и т.п.), и тем более когда вы не можете контролировать процесс выпивки (т.е. у вас есть признаки алкогольной зависимости).

Пить или не пить алкоголь – это, в любом случае, личное дело и выбор каждого из нас. Только нужно помнить, что **употребление его в больших или даже умеренных общепринятых дозах рано или поздно нанесет ущерб для вашего здоровья.** А уже возникшие алкогольные проблемы это не только вред для здоровья и психики, но и различные профессиональные, семейные и общественные негативные последствия чрезмерной выпивки.

### **Антиалкогольная горячая линия**

*Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.*

*Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».*