

### **Тема: «О влиянии алкоголя на здоровье».**

Употребление алкоголя является причиной более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами. Из-за токсического (отравляющего) действия алкоголя могут развиваться такие болезни как: цирроз печени, панкреатит, рак, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания центральной нервной системы, другие заболевания. Употребление алкоголя может являться причиной травм. Злоупотребление алкоголем может привести к развитию алкоголизма (синдрому зависимости от алкоголя).

Последствия злоупотребления алкоголем зависят от индивидуальных особенностей употребляющего его человека (возраст, пол, наличие заболеваний, другие особенности) и концентрации («градуса»), дозы и длительности воздействия алкоголя на организм.

Не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» - фактически риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

Количество выпиваемого алкоголя напрямую определяет вероятность развития алкогольных проблем для здоровья человека.

Для подсчета количества употребляемого алкоголя применяется такая единица подсчета как стандартная единица (доза) алкоголя или порция алкоголя.

**Одна стандартная единица алкоголя** – количество спиртного напитка, содержащее 10 граммов чистого спирта, 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%), например, водки.

*Для расчета количества стандартных единиц 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** беременным женщинам, несовершеннолетним; людям, имеющим хронические заболевания; людям, чьи ближайшие родственники больны алкоголизмом; людям, имеющим зависимость от наркотических и ненаркотических веществ; лицам с неустойчивой психикой.

Для остальных людей (взрослых, здоровых людей) чем больше количество выпитого алкоголя, тем больше риск развития отрицательных последствий для здоровья. Имеется три уровня риска развития отрицательных последствий для здоровья при употреблении алкоголя.

Низкий уровень риска для здоровья взрослого, здорового человека отмечается при употреблении не более 2-х стандартных единиц алкоголя в день с наличием двух трезвых дней в неделю.

Опасный уровень риска, когда алкоголь может нанести организму серьезный вред, отмечается при употреблении более 2-х стандартных единиц алкоголя в день, но менее 6 единиц для мужчин и 5 единиц для женщин. Если уровень потребления находится в этих пределах, значит, человек в опасной зоне, стоит подумать над снижением выпиваемого алкоголя до меньших значений.

Вредный уровень риска, при котором алкоголь гарантированно приведет к серьезным проблемам со здоровьем (цирроз, рак, сердечно-сосудистые заболевания, алкоголизм, другие заболевания), отмечается при употреблении более 6 стандартных единиц алкоголя в день для мужчин и более 5 единиц для женщин. Если употребление алкоголя на данном уровне, человек находится в зоне максимальной угрозы для здоровья. Необходимо срочно снизить количество употребляемого алкоголя.

То есть, наибольший риск для здоровья взрослого, здорового человека наступает при употреблении следующего количества алкоголя:

для мужчин: более 60 граммов чистого спирта в день, что соответствует 1,5 л пива (5%), 0,75 л сухого вина (9-11%), 420 мл крепленого вина (18%), 190 мл крепких спиртных напитков (40%), например, водки;

для женщин: более 50 граммов чистого спирта в день, что соответствует 1,25 л пива, 0,625 л сухого вина (9-11%), 350 мл крепленого вина (18%), 160 мл крепких спиртных напитков (40%), например, водки.

Употребление алкоголя теми, кому алкоголь противопоказан, а также употребление алкоголя в количестве, которое окажет явный вред для здоровья человека, относится к злоупотреблению алкоголем.

#### **Тема: «Отравление алкоголем».**

Отравление спиртными напитками (алкоголем) является одной из причин смерти людей, часто людей в трудоспособном возрасте.

Причины отравления алкоголем:

1. употребление суррогатов алкоголя, «некачественного» алкоголя;
2. чрезмерное употребление алкоголя (алкогольных напитков).

Для предотвращения отравления алкоголем не нужно употреблять:

- не известные напитки с запахом спирта;
- суррогаты алкоголя, «некачественный» алкоголь;
- спиртные напитки в чрезмерном количестве.

Среди умерших от отравлений алкоголем большая часть не пили суррогаты алкоголя (различные жидкости, не предназначенные для внутреннего употребления), «некачественный» алкоголь («самогон» и другие), они купили спиртное в обычном магазине – оно было качественным (не «паленым»)! Их убило не качество, а КОЛИЧЕСТВО выпитого алкоголя!

Причиной их смерти стал «перепой» – прием смертельной дозы алкоголя, которая составляет около 6 мл чистого спирта на 1 кг веса.

Для здорового взрослого мужчины весом в 70 кг это примерно:

1 литр водки, коньяка или 2 литра крепленого вина или винного напитка крепостью 18-20% или 6 литров крепкого пива крепостью 6-7%.

Но если у человека есть заболевания сердечно-сосудистой системы (болезни сердца, сосудов, повышенное артериальное давление, нарушения сердечного ритма, перенесенный инфаркт, инсульт) или другие заболевания, то человек может погибнуть, выпив значительно меньшее количество алкоголя.

Отравление алкоголем наступает, когда человек употребляет большое количество алкоголя в течение короткого времени.

Если при алкогольном отравлении человеку не оказать помощь, он впадает в кому и умирает. Скорую медицинскую помощь при алкогольном отравлении можно получить, позвонив по телефону 103.

**Тема: «Влияние алкоголя на пожары».**

Алкоголь – частая причина смерти и увечий на рабочем месте, в ДТП, при пожарах и даже дома.

В списке причин несчастных случаев разной степени тяжести алкогольное опьянение всегда занимает лидирующие позиции. Алкоголь прежде всего действует на организм угнетающе. Спиртное замедляет скорость реакции - нарушает чувство равновесия и координацию движений - ухудшает зрение и слух - повышает сонливость - нарушает способность здраво рассуждать и адекватно оценивать ситуацию вокруг.

Курение в нетрезвом виде смертельно опасно. Одновременное курение и употребление спиртных напитков увеличивает вероятность возникновения пожара и наступления тяжких последствий.

Очень часто люди гибнут от непотушенной сигареты во время сна, находясь в состоянии алкогольного опьянения.

Проснувшись от запаха дыма, трезвый человек способен спастись сам и оказать помощь другим. В алкогольном опьянении человек может даже не почувствовать первых признаков пожара. Когда человек перепил, то хуже соображает и не поймет, что дом горит, может задохнуться дымом, погибнуть сам или привести к гибели семьи.

Не курите в постели. Помните, что нельзя курить в постели или сидя в кресле, тем более, если выпили спиртное – в таком положении очень легко заснуть. А если вовремя не потушить сигарету, от нее может загореться одежда или мебель. Даже потушенные сигареты не бросайте в не предназначенные для этого места, они могут вызвать пожар. Температура тлеющих окурков достаточна для воспламенения некоторых горючих материалов. Вызвав тление горючего материала, сам окурочек через некоторое время гаснет. Но образованный им очаг тления при благоприятных условиях может превратиться в пожар. Нужно следить за тем, чтобы спички или сигареты не попадали в руки маленьким детям.

Часто в алкогольном опьянении человек ложится отдыхать, забыв выключить из электросети электроприборы, бытовую технику, оставив пищу или чайник на плите, что может привести к тяжёлым последствиям.

Пока не случилось беды, откажитесь от опасной привычки курить в нетрезвом состоянии, соблюдайте элементарные правила пожарной безопасности в быту. Требуйте соблюдение этих правил и от других. Тем самым вы сохраните от уничтожения огнём имущество, жизнь и здоровье – своё и близких вам людей.

**Тема: «Влияние алкоголя на совершение правонарушений и преступлений».**

Употребление алкоголя является частой причиной или условием совершения административных правонарушений и преступлений.

Алкоголь действует на организм угнетающе, нарушает способность здраво рассуждать и адекватно оценивать ситуацию вокруг. Употребив

спиртное, человек становится невнимательным, теряет чувство меры, ответственности.

Когда человек перепил, то алкоголь снимает «с тормоза» и он может сделать то, что не сделал бы трезвый (ударить, избить, убить). Повышенная нервозность, возбудимость, развязность, вызванные алкоголем, нередко приводят к тому, что пьяный оказывается участником, а то и инициатором скандалов, конфликтов, драк. Человек, находящийся в состоянии алкогольного опьянения, совершая проступок, не думает о последствиях.

Пьяный человек легко может стать и жертвой преступления. У него легче украсть, его легче ограбить, обмануть, обмерить, обвесить, обсчитать.

Длительная алкоголизация также может влиять на совершение преступлений. Систематичное злоупотребление алкогольными напитками глубоко влияет на моральный облик человека, сужает круг его духовных запросов и притупляет интеллект. Изменения личности, происходящие в результате систематического пьянства, способствуют совершению преступлений.

**Тема: «Как справиться с пьянством».**

Лучший способ справиться с пьянством это обратиться за помощью к врачу-наркологу (врачу-психиатру-наркологу наркологического кабинета). Если Вы чувствуете, что не в состоянии сами контролировать употребление алкоголя, Вы можете обратиться (в том числе анонимно, без постановки на учет) в наркологический кабинет по месту жительства (*указать адрес, место нахождения наркологического кабинета, время работы*).

В случае наличия диспансерного наркологического наблюдения (наркологического учета) ограничения на право управления механическими транспортными средствами, ограничения на допуск к некоторым видам работ являются временными. Диспансерное наркологическое наблюдение может быть прекращено через год (при соблюдении сроков явки в наркологический кабинет, выполнении рекомендаций врача). После прекращения указанного наблюдения в связи с улучшением можно получить разрешение на управление механическими транспортными средствами, на ранее ограниченные виды работ, в том числе водителем.

Учреждение здравоохранения  
«Минский областной клинический  
центр «Психиатрия-наркология»