



Алкоголізм - це небезпечна хвороба і отрута для будь-якого живого організму. Однак, багато хто думає, що вживаючи алкоголь за нагоди, можна залишатися здоровим, і лише хвороба може змусити людину відмовитися від алкоголю.

Етиловий спирт - отрута для організму. Молекула етанолу добре розчиняється в воді і жирах, тому легко проникає практично в усі тканини, справляючи згубну дію на організм.

Прийом невеликих кількостей спиртних напоїв сприяє погіршенню багатьох функцій організму, зниження якості та обсягу виконаної роботи. Навіть при вживанні 15-30 мл алкоголю розумова працездатність падає на 12-14%, зменшується точність і цілеспрямованість дій, знижується м'язова працездатність і погіршується координація рухів, збільшується кількість зайвих або помилкових дій.

Існують специфічні для алкоголізму види захворювань внутрішніх органів і неврологічних розладів: алкогольна кардіоміопатія, жирова дистрофія печінки, поліневропатія. У багатьох випадках зловживання алкоголем сприяє виникненню захворювань через зниження опірності організму інфекціям, створення стресових ситуацій в мікросоціальному середовищі, що оточує хворого. До таких видів розладів можна віднести багато захворювань серцево-судинної системи, верхніх дихальних шляхів та інш. Хоча при алкоголізмі ті чи інші зміни зачіпають практично всі системи, максимально уражаються серцево-судинна, нервова і травна.

В Україні споживання алкоголю на 1 людину в зросло з 5,4 л (у перерахунку на чистий спирт) у 2002 р. до 15,6 л в 2014 р. (5 місце у світі).

Від причин, безпосередньо викликаних алкоголем, щорічно вмирає 12-13 тисяч осіб, опосередковано – близько 100 тисяч.

Алкоголь у 30% випадків є причиною передчасної смерті українських чоловіків.

Для українців зазвичай відмічають такі особливості споживання алкоголю: ранній вік початку, часте вживання, у великих дозах, переважно міцних спиртних напоїв, зі значною часткою - неякісних та небезпечних.

Є в медицині поняття «стандартна доза» (**one drink**), під якою розуміють кількість алкогольного напою, в якому міститься певна кількість чистого етилового спирту. Експерти ВООЗ запропонували стандарт, який зараз прийнятий в більшості країн світу:

1 стандартна доза – 10 г чистого спирту.

Така кількість спирту міститься в 25 мл горілки, 60 мл десертного вина, 100 мл сухого вина, 330 мл пива міцністю 3,5 – 5%).

Фахівці підраховали рівні споживання алкоголю, при яких збільшується ризик наслідків для здоров'я:

➡ **БЕЗПЕЧНА ДОЗА АЛКОГОЛЮ – 0 стандартних доз.**

➡ **НИЗЬКИЙ РИЗИК – ПОМІРНЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ:**

Чоловіки – не більше 3 стандартних доз в день, не більше 14 доз на тиждень;

Жінки – не більше 2 стандартних доз в день, не більше 7 доз на тиждень.

➡ **СЕРЕДНІЙ РИЗИК – НЕБЕЗПЕЧНЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ:**

Чоловіки – не більше 5 стандартних доз в день, 15-41 доз на тиждень;

Жінки – не більше 3 стандартних доз в день, 8-28 доз на тиждень.

➔ **ВИСОКИЙ РИЗИК – ШКІДЛИВЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ:**

Чоловіки – 6 і більше стандартних доз в день, більше 42 доз на тиждень;

Жінки – 4 і більше стандартних доз в день, більше 28 доз на тиждень.

Деяким категоріям громадян не можна пити алкоголь взагалі: вагітним жінкам, людям, які приймають лікарські засоби, несумісні зі спиртним, або страждають низкою хронічних захворювань, а також представникам професій, де потрібна найбільша концентрація уваги і автомобілістам, якщо вони збираються найближчим часом сісти за кермо.

Існує думка, що алкоголь знижує рівень холестерину і навіть чистить судини. Це небезпечний міф. Надмірне споживання алкоголю руйнує стінки судин, сприяє відкладанню в їх стінках атеросклеротичних бляшок і утворенню тромбів, а також викликає спазм судин (після їх короточасного розширення), що в поєднанні з атеросклерозом може стати причиною інфаркту та інсульту.

Відмовтеся від вживання будь-якого алкоголю - це позитивно позначиться на вашому здоров'ї, самопочуття, працездатності.

Навчіться говорити НІ!

Матеріал підготувала: Людмила Зубко, зав. відділу
Центру здоров'я ВОСКДРЗН.

