

ПОСЛЕДСТВИЯ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



БОЛЕЕ 300 000
СМЕРТЕЙ

связанных со злоупотреблением
алкоголем в России¹



СМЕРТЬ

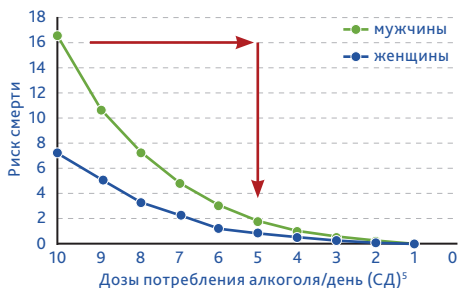
30% мужчин и
15% женщин

в России прямо или косвенно связана с
употреблением алкоголя¹

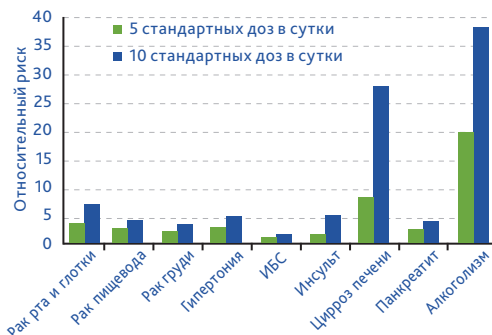
**ЗЛУОПТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ
К РАЗВИТИЮ БОЛЕЕ 60 ЗАБОЛЕВАНИЙ:^{2,3}**



Сокращение потребления алкоголя на 50% снижает риск смерти в восемь раз^{4,6}



Относительный риск заболеваний в зависимости от суточного употребления алкоголя⁷



1 Немцов А. В., Терехин А. Т. Размеры и диагностический состав алкогольной смертности в России // Наркология. 2007. № 12.

2. Anderson & Baumberg, A report for the European Commission, Institute of Alcohol Studies, UK 2006. Alcohol in Europe. A Public Health Perspective. Page 131.

3. White et al. BMJ. 2002; 325(7357): 191-194 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12142306>)

4. В результате заболеваний с связанными с алкоголем

5. 1 стандартная доза = 10 г чистого алкоголя

6. Адаптировано по David J Nutt and Jürgen Rehm. Doing it by numbers: A simple approach to reducing the harm of alcohol.

7. Li et al. Alcohol Alcohol 2007;41(4):57-63; Corrao et al. Prev Med 2004;38:613-619; NIAAA. National Epidemiological Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC) 2001-2002. Available at: <http://niaaa.census.gov>















СЛИШКОМ МНОГО – ЭТО СКОЛЬКО?

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)
РЕКОМЕНДУЕТ ИСХОДИТЬ ИЗ СТАНДАРТНОЙ ДОЗЫ (СД)

СТАНДАРТНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ (СД)

Это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый спирт в количестве эквивалентном 10 г чистого спирта^{3,4}

 50 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 1,6 СД	 200 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 6,3 СД	 500 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 15,7 СД
 150 мл шампанского 11% об. – 1,3 СД	 100 мл сухого вина 13% об. – 1,0 СД	 750 мл сухого вина 13% об. – 7,7 СД
 150 мл барного коктейля средней крепости 18% об. – 2,1 СД	 100 мл крепленого вина 18% об. – 1,4 СД	 750 мл крепленого вина 18% об. – 10,6 СД
 330 мл лёгкого пива 4,5% об. – 1,2 СД	 500 мл лёгкого пива 4,5% об. – 1,8 СД	 500 мл крепкого пива, коктейля в банке 8% об. – 3,1 СД

Как посчитать потребление алкоголя за неделю?

$$\frac{\text{стандартных доз в напитке}}{\text{выпивается в день}} \times \frac{\text{выпивается дней в неделю}}{\text{потребление за неделю}} =$$

Например:

$$\frac{1,8 \text{ СД бутылка пива 500 мл}}{\text{стандартных доз в напитке}} \times \frac{3 \text{ бутылки в день}}{\text{выпивается в день}} \times \frac{5 \text{ дней в неделю}}{\text{выпивается дней в неделю}} = \frac{27 \text{ СД в неделю}}{\text{потребление за неделю}}$$

Употребление алкоголя с низким риском для здоровья¹



для мужчин
≤3-4 доз в день или
≤21 дозы в неделю



для женщин
≤2-3 доз в день или
≤14 доз в неделю

Три уровня риска для здоровья при потреблении алкоголя, ВОЗ²



* Для расчета стандартных доз используйте следующую формулу: объем тары (литры) x объемный % этилового спирта (мл/100 мл) x 0,789 = количество стандартных доз.
¹ NHS 2007, www.dh.gov.uk/publications; 2 WHO. International Guide for Monitoring Alcohol Consumption and Related Harm 2000. Page 54. 3 International Center for Alcohol Policies (ICAP). The ICAP Blue Book, Module 20: Standard Drinks. Page 6; 4 Anderson et al. 2005. Alcohol and Primary Health Care: Clinical Guidelines on Identification and Brief Interventions. Page 19; 5 European Medicines Agency (EMA) (2010): Guideline on the development of medicinal products for the treatment of alcohol dependence. EMA/CHMP/EWP/20097/2008.