**Употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья,** связанных с болезнями и травмами. Употребление алкоголя является серьезным предотвратимым фактором риска развития таких неинфекционных заболеваний, как цирроз печени, некоторые виды рака и сердечно-сосудистой патологии, а также инфекционных заболеваний, травматизма в результате актов насилия и дорожно-транспортных происшествий.

**Количество потребляемого 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 порция алкоголя = 10 мл (8 г) этанола (спирта)!

Одна порция алкоголя содержится:

* в 250 мл пива 5% крепости; в 125-150 мл сухого вина (9-11%);
* в 70 мл крепленого вина (18%);
* в 25-30 мл крепких напитков (40%).

Для расчета количества порций алкоголя в спиртном напитке необходимо умножить объем напитка в литрах на его крепость и на переводной коэффициент 0,79.

*Пример. В 0,5 литра пива крепостью 5% содержится 2 порции алкоголя 0,5 \* 5 \* 0,79 = 1,975.*

*В 250 мл водки (0,25 л) крепостью 40% содержится 8 порций алкоголя 0,25 \* 40 \* 0,79 = 7,9.*

**Всемирная организация здравоохранения не рекомендует употреблять алкоголь следующим категориям людей:**

* 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 дозы алкоголя разбиты на три группы – по уровню риска развития отрицательных последствий, который представляет для организма соответствующая доза алкоголя.

**Низкий уровень риска.**

Этот уровень подразумевает, что алкоголь не оказывает выраженного отрицательного воздействия на здоровье. Если уровень потребления алкоголя вписывается в данные пределы, значит, человек употребляет алкоголь умеренно, без значительного риска для здоровья.

**Для мужчин: в день** – менее 3-х порций алкоголя (30 мл этанола);  
**в неделю** – менее 21 порции (210 мл этанола) с распределением по всей неделе (2 дня из 7 – без алкоголя).

**Для женщин: в день** – менее 2-х порций (20 мл этанола);  
**в неделю** менее 14 порций (140 мл этанола) с распределением по всей неделе (2 дня из 7 – без алкоголя).

**Опасный уровень риска.**

Этот уровень подразумевает, что алкоголь может нанести организму серьезный вред. Если уровень потребления находится в этих пределах, значит, человек в опасной зоне, и стоит подумать над снижением дозы до меньших значений.

Для **мужчин:** 3-6 порций в день (30-60 мл этанола) или 21-35 порций в неделю (210-350 мл этанола).

Для **женщин:** 2-5 порций в день (20-50 мл этанола) или 14-28 порций в неделю (140-280 мл этанола).

**Вредный уровень риска.**

Этот уровень подразумевает, что алкоголь гарантированно приведет к серьезным проблемам со здоровьем, в том числе психическим (включая развитие алкоголизма). Если уровень потребления алкоголя ближе всего к данным показателям, человек находится в зоне максимальной угрозы: необходимо срочно снизить количество употребляемого алкоголя!

Для **мужчин:** более 6 порций в день (60 мл этанола) или более 35 порций (350 мл этанола) в неделю.

Для **женщин:** более 5 порций в день (50 мл этанола) или более 28 порций в неделю (280 мл этанола).

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), чрезмерным (опасным или рискованным) потреблением алкоголя считают те его уровни или виды, которые при их продолжении приведут к ущербу для здоровья (т.е. то, что в дальнейшем может стать злоупотреблением – потреблением с вредом для здоровья). По определению ВОЗ, такой тип потребления наблюдается при приеме за сутки более 3-4 порций алкоголя для мужчин и более 2-3 порций алкоголя для женщин.

*По материалам УЗ «МОКЦ «Психиатрия-наркология»*

*ГУ «Жодиский городской центр гигиены и эпидемиологии», 2022г.*