



# ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



**Вы держите в руках брошюру, в которой говорится о чрезмерном употреблении алкоголя. Прочитав её, вы получите обзор следующих тем:**

- Что такое чрезмерное употребление алкоголя
- Что означает расстройство употребления алкоголя
- Как лечится расстройство употребления алкоголя
- Куда обратиться за помощью

## ЧТО ТАКОЕ ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ?



Чрезмерным употреблением алкоголя называют уровень употребления, при котором наносится вред здоровью человека.

**Алкоголь** (этанол) – это ядовитое для организма человека вещество, употребление которого всегда несёт прямую или косвенную опасность здоровью человека и качеству его жизни. Риск нанесения вреда здоровью резко возрастает, если употреблять алкоголь свыше **нижней границы риска**, что означает более двух единиц алкоголя в сутки для женщин и более четырёх единиц – для мужчин. В течении недели должно оставаться по меньшей мере три свободных от употребления алкоголя дня. На рисунке ниже показано, сколько единиц алкоголя содержится в одном стакане различных напитков.

**Одна единица алкоголя – 10 г чистого, или абсолютного, алкоголя.**

500 мл  
5,2%-ного  
пива



2,1 единицы

120 мл  
12%-ного  
вина



1,1 единицы

500 мл  
4,5%-ного  
сидра



1,8 единицы

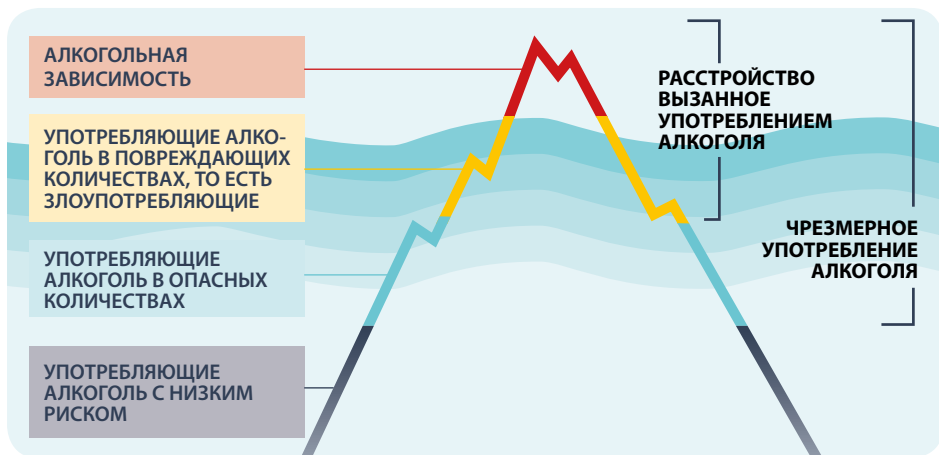
40 мл  
40%-ного  
крепкого  
алкоголя



1,3 единицы

В одной целой бутылке содержится существенно больше единиц алкоголя, например, в бутылке вина крепостью 13% – 8 единиц, в двухлитровой бутылке пива крепостью 7% – 11 единиц, в полулитровой бутылке водки – 16 единиц абсолютного алкоголя.

Большинство жителей Эстонии употребляет алкоголь в количестве, соответствующем низкой степени риска, а есть и те, кто не пьёт алкоголь вовсе. Уровень употребления алкоголя, при котором наносится вред здоровью человека называют **чрезмерным употреблением алкоголя**. Уровни чрезмерного потребления алкоголя приведены на рисунке ниже.



- Человек пьет алкоголь в малых количествах, при которых **риск заболеваний низок**. Совершенно свободного от рисков употребления алкоголя не существует, и при некоторых заболеваниях риск возникает с первого глотка.
- **В случае опасного уровня употребления алкоголя** проблемы со здоровьем не обязательно проявятся сразу, но риск их возникновения увеличивается. Опасным считается и эпизодическое чрезмерное употребление, когда человек уже пьян.
- **Причиняющее вред употребление или злоупотребление** характеризуется тем, что количество и частота выпиваемого алкоголя достигают уровня, который наносит физический и психологический вред здоровью.
- **В случае алкогольной зависимости** у человека формируется тяга к выпивке и неспособность контролировать употребление алкоголя. Человек продолжает пить, несмотря на негативные последствия, и понемногу возникает потребность в увеличении объемов выпиваемого алкоголя. При попытке отказа от алкоголя, возникают симптомы синдрома отмены, то есть, похмелье.

## ЧТО ОЗНАЧАЕТ РАССТРОЙСТВО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ?



Расстройством употребления алкоголя называют как злоупотребление алкоголем, так и алкогольную зависимость.

Зачастую человек сам не связывает свои проблемы со здоровьем с излишним употреблением алкоголя. На расстройство употребления алкоголя указывают многие факторы, которые на первый взгляд могут показаться незначительными, например:

- Употребление вышло из-под контроля;
- Попытки снизить количество употребляемого алкоголя или вовсе прекратить употребление заканчиваются неудачей;
- Тяга к употреблению алкоголя;

- Подвержение себя опасности в состоянии алкогольного опьянения, например, пьяное вождение или купание, незащищённый половой акт и прочее;
- Алкоголь больше не оказывает прежнего воздействия, и чтобы достичь состояния опьянения, нужно выпить больше;
- Употребление алкоголя продолжается несмотря на проблемы со здоровьем, перепады настроения, раздражительность или депрессию;
- На выпивку или восстановление после неё уходит много времени;
- За отказом от употребления алкоголя следуют расстройства сна, беспокойство, дрожь в руках и теле, тошнота, потливость, судороги или галлюцинации;
- Чтобы избежать похмелья, нужно снова употребить алкоголь, то есть, опохмелиться;
- Выпивка предпочтительнее другим развлечениям, общению с семьёй или друзьями;
- Употребление алкоголя мешает работе, заботе о семье или учебе;
- Употребление алкоголя продолжается несмотря на то, что провоцирует появление проблем в отношениях с близкими людьми;
- Близкие или друзья делают замечания относительно употребления алкоголя, или советуют держать себя в рамках, но человек не понимает, что у него есть проблемы с выпивкой.

Чтобы определить, в каком количестве человек употребляет алкоголь, необходимо заполнить опросник AUDIT (страницы 10–11) у семейного врача или на странице [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee) в Интернете.



Если по результатам AUDIT'а набрано 16 и более пунктов, это может сигнализировать о расстройстве употребления алкоголя, однако точный диагноз может поставить только врач.

## КАК ЛЕЧАТ РАССТРОЙСТВО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ?

Привычка выпивать формируется в течении длительного времени и её изменение может также потребовать много времени. Употребление алкоголя возможно прекратить самостоятельно, но для достижения наилучшего результата всё-таки лучше обратиться к семейному врачу или в учреждение, оказывающее помощь в лечении алкогольных расстройств (см. страницу 8-9 «Куда обратиться за помощью?»). Лечение алкогольного расстройства является длительным процессом и продолжается в течении 6–12 месяцев, а иногда и дольше. Поскольку расстройство употребления алкоголя является хроническим, срывы могут возникать и после длительных периодов трезвости. По большей части лечение амбулаторное, чтобы по возможности человек мог продолжать работать и жить обычной жизнью, но в некоторых случаях необходимо лечение в больнице.

**Для того, чтобы начать лечение, необходимо быть трезвым**, так как важно сотрудничать с командой специалистов, в которую входят сестра психического здоровья, психиатр, психолог и социальный работник. На первом приёме сестра психического здоровья оценивает общее состояние пациента, социальное благополучие и мотивацию, при необходимости также делают анализ крови. Совместно ставят цели лечения, составляют индивидуальный план лечения, определяют частоту последующих встреч и возможность привлечь членов семьи.



Лечебный процесс состоит из **лечения состояния абстинентного синдрома и лечения, направленного на предотвращение срывов**.

Важно знать, что лечение алкогольного расстройства не заключается исключительно в приёме лекарств, а всегда идёт рука об руку с оказанием консультационных услуг.

При необходимости для достижения наилучшего результата, помимо и консультирования, дополнительно назначают лекарственные средства. Они бывают двух типов:

- Лекарства, во время приёма которых нельзя употреблять алкоголь, так как при совмещении с алкоголем проявляются побочные эффекты в виде тошноты, рвоты, затруднённого дыхания, повышенной возбудимости (действующее вещество - дисульфирам);
- Лекарства, которые снижают тягу к алкоголю (действующее вещество – налмефен, налтрексон).

Одним людям лекарства понадобятся в течении небольшого отрезка времени, другим – дольше.

## Лечение состояния абстинентного синдрома

Абстинентный синдром, то есть похмелье, возникает при резком уменьшении количества употребляемого алкоголя. Примерами его проявления являются например: беспокойство, возбуждение, расстройство сна, дрожь, потливость, учащённое сердцебиение, подъём кровяного давления, головная боль и жажда. Зачастую люди страдают отсутствием аппетита, их тошнит или рвет.

Симптомы абстинентного синдрома лёгкой и средней степени тяжести можно лечить и наблюдать в домашних условиях, если имеется связь с лечебным заведением и человек находится в благоприятной среде. Лёгкие симптомы обычно проходят в течении одного-двух дней. Лечение симптомов средней и



тяжёлой степени тяжести продолжается до семи дней в случае, если не возникает осложнений. Тяжёлые симптомы могут сопровождаться судорогами и «белой горячкой». Если у человека возникают судороги или трудности с дыханием, необходимо вызвать скорую помощь. Также нужно вызывать бригаду, если по прошествии 3–10 дней с момента отказа от алкоголя симптомы абстинентного синдрома не облегчаются, а наоборот, усиливаются.

После выхода из состояния абстинентного синдрома, необходимо как можно скорее начать лечение с целью снижения риска срыва. (См. страницу 8–9 «Куда обратиться за помощью?»)

## Лечение, направленное на предотвращение срывов

Срывы – неотъемлемая часть алкогольного расстройства. Существует большая вероятность того, что начинать вести трезвый образ жизни придётся не один раз. В лечении, направленном на предотвращение срывов при необходимости используют лекарственные средства, но в первую очередь лечение заключается в психологической поддержке/консультировании психологом. **Срыв можно рассматривать как один из этапов выздоровления, но не как провал.** При возникновении срыва очень важно продолжать лечение, так как ключ к успешному выздоровлению кроется в последовательности.



Чтобы начать лечение и делать шаги к успеху, необходимо личное желание и мотивация, так как **только сам человек может изменить свою жизнь.**

## УСЛУГИ ПО ЛЕЧЕНИЮ АЛКОГОЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВАЯ И ТРЕЗВАЯ ЭСТОНИЯ» ОКАЗЫВАЮТ

НАЗВАНИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ	МЕСТО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ТЕЛЕФОН
<b>Психиатрическая клиника Северо-Эстонской региональной больницы</b>	Палдиски мнт. 52 (3 этаж) Таллинн	617 2623 617 2644 Пн-Пт 8.30–17.00
<b>Кабинет амбулаторного приема Северо-Эстонской региональной больницы</b>	Нельги теэ 1 поселок Виймси Харьюский уезд	617 2623 617 2644 Пн-Пт 8.30–17.00
<b>Психиатрическая клиника Клиники Тартуского университета</b>	Рийа 167 Тарту	731 9100 Пн-Пт 7.30–18.00
<b>Психиатрическая клиника Клиники Тартуского университета</b>	Рая 31 Тарту	731 9100 Пн-Пт 7.30–18.00
<b>AJK Kliinik</b>	Ваксали 17а Тарту	5749 3960 Пн-Чт 9.00–16.00 Пт 9.00–14.00
<b>Валгаская больница</b>	ул. Пеэтри 2 Валга	766 5206 Пн-Пт 8.30–16.00
<b>Тапасский центр здоровья Вирусской больницы</b>	Валгейэы 14 Тапа	325 8810 Пн-Пт 8.00–16.00
<b>Кабинет амбулаторного приема Нарвской больницы</b>	Вестрервалли 15 (3 этаж) Нарва	357 1881 Пн-Пт 8.00–16.00
<b>Психиатрическая клиника Пярнуской больницы</b>	Ристику 1 (F/G 2 этаж) Пярну	447 3296 Пн-Пт 8.00–16.00
<b>Психиатрическое отделение Южно-Эстонской больницы</b>	Деревня Меэгомяэ Вырусский уезд	786 8569 Пн-Пт 8.00–17.00
<b>Психиатрическая клиника Вильяндиской больницы</b>	Пярна теэ 3 Деревня Ямеяла Вильяндимаа	5866 5160 Пн-Пт 8.00–16.00
<b>Курессареская больница</b>	Айа 25 Курессааре	452 0115 Пн-Пт 8.00–17.00



## ЛЕЧЕНИЕ РАССТРОЙСТВА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

В рамках программы «Здоровая и трезвая Эстония» предлагают услуги лечения расстройства употребления алкоголя людям, привычки употребления алкоголя которых оказывают вредное воздействие на их здоровье и качество жизни. При желании также оказывают консультационные услуги близким.

Цель лечения – уменьшить употребление алкоголя или полностью отказаться от него. Команда специалистов выбирает вместе с пациентом наиболее подходящие методы лечения, которые, как правило, предлагают в виде амбулаторных услуг. Обычно лечение длится от 6 до 12 месяцев в зависимости от состояния здоровья пациента и сопутствующих проблем.

- За лечением в рамках программы «Здоровая и трезвая Эстония» может обратиться любой человек в возрасте начиная с 18 лет.
- Также предлагают консультационные услуги совершеннолетним близким пациентов, страдающих от расстройства употребления алкоголя.
- Лечение расстройства употребления алкоголя бесплатно для всех, в том числе людей без медицинской страховки. Если в то же время требуется лечение по другим заболеваниям, то необходима медицинская страховка. В случае ее отсутствия пациенту придется оплачивать услуги самому.
- При необходимости пациенту будет оказана помощь в получении медицинских и социальных услуг, имеющих важное значение с точки зрения результата лечения.
- Лекарственные препараты, выписанные во время лечения, пациент оплачивает сам.
- Так как пациент должен быть в состоянии выполнять распоряжения врача, то пациентам в состоянии алкогольного опьянения лечение не предоставляют.
- Лечение назначают в соответствии с потребностями каждого пациента, при возможности учитывая его предпочтения.
- План лечения может включать индивидуальное консультирование, обсуждения в группе, деятельность, поддерживающую социальные аспекты, при необходимости психотерапию и фармакологическое лечение.
- Лечение можно продолжать или начинать сначала и после срывов.
- Для получения лечебной услуги необходимо зарегистрироваться по номеру телефона учреждения (контактные данные на обратной стороне).
- На первый визит можно попасть быстро – как правило, уже в течение пяти рабочих дней с момента регистрации.

# AUDIT – тест для оценки потребления алкоголя

Одна единица алкоголя – 10 г чистого, или абсолютного, алкоголя.

500 мл  
5,2%-ного  
пива



2,1 единицы

120 мл  
12%-ного  
вина



1,1 единицы

500 мл  
4,5%-ного  
сидра



1,8 единицы

40 мл  
40%-ного  
крепкого  
алкоголя



1,3 единицы

## AUDIT-C (сокращенная версия AUDIT)

Вопросы	Баллы					Ваши баллы
	0	1	2	3	4	
1. Как часто вы употребляете напитки с содержанием алкоголя?	Никогда	Примерно раз в месяц или реже	2–4 раза в месяц	2–3 раза в неделю	4 раза в неделю или чаще	
2. Сколько единиц алкоголя вы обычно выпиваете за раз? Формула расчета количества алкогольных единиц: количество (литры) x крепость (%) x 0,789 = количество единиц алкоголя. Например: 0,5 л пива x 5,2 (крепость в процентах) x 0,789 = 2,1 единиц алкоголя.	1–2	3–4	5–6	7–9	10+	
3. Как часто вы выпиваете 6 и более единиц алкоголя за раз?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
<b>СУММА БАЛЛОВ</b>						

**Пожалуйста, продолжайте заполнять анкету, если:**

- а) вы женщина и ваш результат теста больше или равен **4**
- б) вы мужчина и ваш результат теста больше или равен **5**

Меньшая полученная сумма баллов становится вашим окончательным результатом.

Комментарий смотрите на следующей странице.

## Следующие вопросы теста AUDIT

Вопросы	Баллы					Ваши баллы
	0	1	2	3	4	
4. Как часто за последний год случилось так, что, начав употреблять алкоголь, вы уже не могли остановиться?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
5. Как часто за последний год из-за употребления алкоголя вы не делали чего-то, чего от вас ожидали?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
6. Как часто за последний год наутро после обильного употребления алкоголя вам требовался какой-нибудь содержащий алкоголь напиток, чтобы преодолеть похмелье?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
7. Как часто за последний год из-за употребления алкоголя вы испытывали чувство вины или сожаления?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
8. Как часто за последний год случалось так, что наутро после употребления алкоголя вы не помнили происшедшего накануне вечером?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
9. Вы сами или кто-то другой получил травмы в результате употребления вами алкоголя?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Да, в течение последнего года	
10. Было ли так, что близкий человек, друг, врач или кто-то другой беспокоился об употреблении вами алкоголя либо советовал его сократить?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Да, в течение последнего года	

СУММА БАЛЛОВ

### Комментарий к сумме баллов:

**0–7 низкий уровень риска.** Вероятность нанесения вреда здоровью при таком уровне потребления алкоголя невелика. Рекомендуются не увеличивать количества потребляемого алкоголя.

**8–15 угрожающее здоровью потребление.** При таком уровне употребления алкоголя повышен риск возникновения нарушений здоровья. Рекомендуется сократить употребление алкоголя.

**16–19 злоупотребление.** Такой уровень потребления алкоголя наносит вред психическому и физическому здоровью. Необходимо сократить употребление алкоголя.

**20+ возможная зависимость.** Такой уровень потребления алкоголя наносит вред психическому и физическому здоровью. Необходимо сократить употребление алкоголя или отказаться от него.

Переведено и оформлено с разрешения издателя на основании инструкции «*The Alcohol Use Disorders Identification Test: guidelines for use in primary care, AUDIT, second edition*». Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2000 (стр. 31, [http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO\\_MSD\\_MSB\\_01.6a.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO_MSD_MSB_01.6a.pdf), посещение 23.05.2016).



Alkoinfo.ee



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks