



Tervise
Arengu
Instituut



**Чрезмерное
употребление алкоголя.
Что это такое и где
получить помощь**



Eesti
Haigekassa

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 7 единиц алкоголя в неделю для женщин и более 14 единиц для мужчин. Чтобы риск оставался на низком уровне, недельное количество нельзя выпивать за один раз или в течение выходных. Дневное количество должно быть минимальным: в среднем одна единица для женщин и две единицы для мужчин.

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

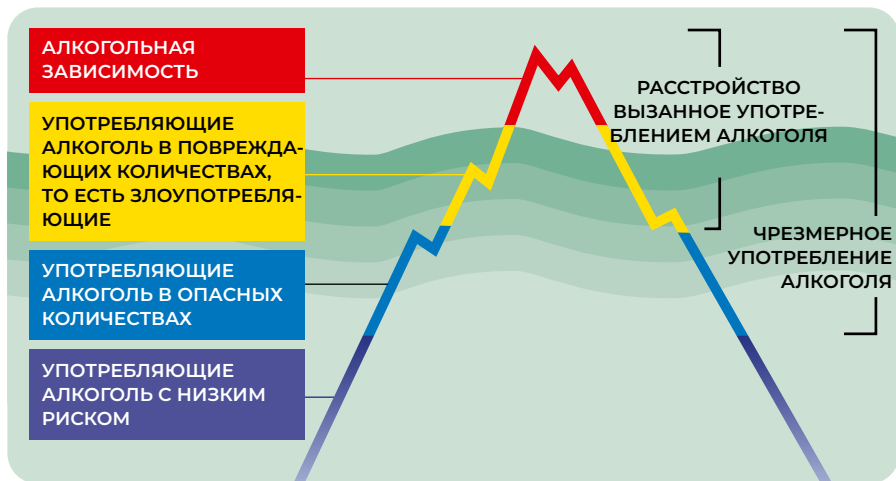
40 мл
40%-ного
крепкого
алкоголя



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 пьёт 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 объёмов 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 6–8) у семейного врача или на странице www.alkoinfo.ee в Интернете.



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

Ознакомьтесь также с бесплатной онлайн-программой самопомощи «Selge», которая предназначена для самостоятельного использования всеми теми, кто хочет изменить свое поведение, связанное с алкоголем, уменьшить или прекратить употребление алкоголя. Программу можно найти на сайте selge.alkoinfo.ee.

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.

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.



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.

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.**

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 | При-мерно 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. <i>Например: 0,5 л пива x 5,2 (крепость в процентах) x 0,789 = 2,1 единиц алкоголя.</i> | 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 | |

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.

Сумма баллов

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 случилось так, что наутро после употребления алкоголя вы не помнили происходившего накануне вечером? | Никогда | Реже раза в месяц | Раз в месяц | Раз в неделю | Каждый или почти каждый день | |
| 9. Вы сами или кто-кто другой получил травмы в результате употребления вами алкоголя? | Нет | | Да, но не в течение последнего года | | Каждый или почти каждый день | |
| 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 | | Каждый или почти каждый день | |
| | | | | | | Сумма баллов |
| | | | | | | |

Комментарий к сумме баллов:

0–7 низкий уровень риска. Вероятность нанесения вреда здоровью при таком уровне потребления алкоголя невелика. Рекомендуется 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.*» Genf, Maailma Tervise Organisatsioon, 2000 (стр. 31, http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO_MSD_MSB_01.6a.pdf, посещение 23.05.2016).



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

 Alkoinfo.ee

SELGE!