



Разумное потребление
алкоголя:

**Как уменьшить риск
вреда, связанного с
алкоголем**



Алкоголь — одно из самых доступных психоактивных веществ в Соединенных Штатах. Многие могут пить алкогольные напитки без негативных последствий. Однако почти половина ньюйоркцев, пьющих алкогольные напитки, сообщают, что пьют тяжело (давно) или запойно (потребляя большое количество алкоголя за короткое время). Оба типа потребления алкоголя могут увеличивать риск серьезных медицинских проблем, травматизма или несчастных случаев, а также вероятность совершить или испытать акты насилия.

Прочитайте эту брошюру, чтобы узнать больше о:

- воздействии алкоголя;
- том, как оценить количество потребляемого вами алкоголя;
- том, как практиковать разумное потребление алкоголя, чтобы уменьшить риск вреда, связанного с алкоголем;
- том, как найти лечение и поддержку.



Оценка потребления алкоголя

Может быть неясно, какое количество алкоголя считается одной порцией. На этой иллюстрации показано, сколько алкоголя содержится в стандартных порциях некоторых напитков:



По материалам Национального института по вопросам злоупотребления алкоголем и алкоголизма (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) (niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink)

Знаете ли вы, сколько стандартных порций вы выпиваете?

- Одна бутылка вина содержит пять стандартных порций.
- Одна пинта пива содержит 1½ стандартной порции.
- Одна бутылка (750 миллилитров) крепкого напитка содержит 17 стандартных порций.
- Многие коктейли, например, «Мартини» или «Космополитен», содержат две или три стандартных порции.

Опасно ли ваше потребление алкоголя?

Понимание собственного потребления алкоголя может помочь вам оценить риск негативных последствий. Впишите в приведенную ниже таблицу свои оценки для всех вопросов и просуммируйте их:

В течение последнего года:	0	1	2	3	4	Оценка
Как часто вы употребляли алкогольные напитки?	Никогда	Раз в месяц или меньше	Два–три раза в месяц	Два–три раза в неделю	Четыре или больше раз в неделю	
Сколько порций алкоголя вы обычно выпиваете в те дни, когда пьете алкогольные напитки?	Одну или две	Три или четыре	Пять или шесть	От семи до девяти	10 или больше	
Как часто вы выпивали за один раз шесть или более порций алкогольных напитков?	Никогда	Менее одного раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Ежедневно или почти ежедневно	

Суммарная оценка:

Ваше потребление алкоголя может быть вредным для вашего здоровья, если ваша оценка:

- 4 или выше (для мужчин);
- 3 или выше (для женщин и лиц в возрасте 65 или старше).

Из AUDIT-C, сокращенной версии «Идентификационного теста на расстройства, связанные с употреблением алкоголя» (Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)

Чтобы уменьшить риск вреда, связанного с алкоголем, ограничьте еженедельное потребление алкогольных напитков следующими пределами:

Мужчины	Женщины
Не более четырёх порций в день и не более 14 порций в неделю	Не более трех порций в день и не более семи порций в неделю

По материалам Национального института по вопросам злоупотребления алкоголем и алкоголизма (rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)

Исследования по рекомендованным пределам потребления алкоголя для трансгендерных, гендерно-неконформных и интерсексуальных лиц ограничены. В связи с гендерными различиями в переносимости алкоголя эти пределы устанавливаются в соответствии с полом, зарегистрированным при рождении.

Вред, связанный с алкоголем

Риск вреда, связанного с алкоголем, зависит от того, сколько и как часто вы выпиваете. Как тяжкое, так и запойное потребление алкоголя может причинить вред вашему здоровью.

Тяжким считается потребление в среднем за 30-дневный период:

- двух порций алкогольных напитков в день (для мужчин);
- одной порции алкогольных напитков в день (для женщин).

Запойным называют потребление алкоголя, при котором уровень алкоголя в крови (blood alcohol concentration, BAC) достигает 0,08 % или выше, что обычно происходит после:

- пяти или более порций алкогольных напитков в течение двух часов (для мужчин);
- четырех или более порций алкогольных напитков в течение двух часов (для женщин).

На BAC могут влиять и другие факторы, например, ваш возраст, рост, вес или другие психоактивные вещества, которые вы принимали в этот день.

Каковы вредные последствия тяжкого и запойного потребления алкоголя?

В число краткосрочных вредных последствий входят:

- Несчастные случаи или травмы;
- Вероятность совершить или испытать акты насилия, в том числе убийства, самоубийства, насилие со стороны интимного партнера или сексуального насилия;
- Незащищенные половые контакты, которые могут привести к заражению инфекцией, передаваемой половым путем, или незапланированной беременности.

В число долгосрочных вредных последствий входят:

- Рак ротовой полости, горла, пищевода, груди или кишечника;
- Хронические заболевания, в том числе гипертония, заболевания печени или сердечно-сосудистые заболевания;
- Психические расстройства, в том числе депрессия и деменция;
- Алкоголизм (alcohol use disorder, AUD).

Употребление алкоголя одновременно с другими препаратами может увеличить риск травмы или передозировки.

Тяжкое или запойное потребление алкоголя связано с риском синдрома отмены в случае резкого прекращения потребления алкоголя. Синдром отмены алкоголя может быть опасен для жизни и требует медицинской помощи и наблюдения. В число его симптомов входят треморы, учащенное сердцебиение и повышенное кровяное давление, бессонница, тревожность, потливость, тошнота и рвота или эпилептические припадки.

Что такое AUD?

AUD — это хроническое заболевание, при котором человек не способен прекратить или контролировать потребление алкоголя. В число признаков AUD входят:

- Сильная, непреодолимая потребность в выпивке;
- Неспособность остановиться, начав пить;
- Провалы в памяти (блэкауты);
- Потребность выпивать большее количество алкоголя, чтобы ощутить его воздействие;
- Симптомы синдрома отмены алкоголя.

AUD поддается лечению с использованием медикаментов, психотерапии или групп взаимной поддержки.

Кому следует воздерживаться от употребления алкоголя?

Лица младше 21 года, потребляющие алкоголь, подвержены повышенному риску AUD (особенно если они начинают пить до 15-летнего возраста), незащищенного секса, вождения в нетрезвом виде и вероятности совершить или испытать акты насилия. Кроме того, в Соединенных Штатах потребление алкоголя лицами младше 21 года противозаконно.

Беременным следует воздерживаться от потребления алкоголя во избежание фетального алкогольного синдрома (fetal alcohol spectrum disorders, FASD), который может привести к тяжелым нарушениям способностей к обучению, поведения и развития ребенка. Хотя употребление алкоголя во время беременности не всегда приводит к FASD, безопаснее всего воздерживаться от потребления алкоголя в период беременности.

Лица с заболеваниями печени, например, гепатитом, употребляющие алкоголь, подвержены повышенному риску дальнейшего повреждения печени или других заболеваний печени, в том числе фиброза и рака. Лицам с заболеваниями печени безопаснее всего воздерживаться от потребления алкоголя, чтобы защитить свою печень.

Уменьшение риска

Даже небольшие изменения потребления алкоголя могут уменьшить риск связанного с ним вреда. Для разных людей бывают действенными разные стратегии. Вот несколько разумных советов, которым вы можете попробовать следовать:

- Не превышайте пределы потребления, описанные на странице 4.
- Отмечайте, сколько вы пьете, а также места и ситуации, в которых вы пьете больше.
- Перед тем, как начать пить, запишите максимальное число порций спиртного, которое вы хотите выпить в этот раз.
- Распределяйте потребление алкоголя по времени. Между приемами алкоголя пейте безалкогольные напитки, например, газированную или негазированную воду.
- Закусывайте.
- Участвуйте в деятельности, не сосредоточенной на потреблении алкоголя.
- Избегайте людей и мест, которые подталкивают вас к выпивке.
- Заручитесь помощью друзей или специалистов в формулировании и достижении своих целей.
- Если вы используете алкоголь в связи со стрессом или психическими состояниями, вас беспокоит ваше потребление алкоголя, или вы хотите узнать больше об AUD и лечении от него, поговорите с поставщиком медицинских услуг. Для получения помощи в поисках поставщика медицинских услуг позвоните по номеру **311** или 844-692-4692.

Ресурсы

Чтобы узнать больше об услугах, связанных с потреблением алкоголя, и найти их, посетите сайты:

- nyc.gov/alcoholanddrugs
- oasas.ny.gov/recovery-starts-here
- rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
- cdc.gov/alcohol

Обращайтесь в службу 988 для получения бесплатных и конфиденциальных кризисных консультаций, поддержки по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ и направлений на лечение. Позвоните или отправьте текстовое сообщение на номер 988 или воспользуйтесь чатом по адресу nyc.gov/988. Услуги голосовой, текстовой и чат-связи предоставляются на английском и испанском языках. Также можно воспользоваться предоставляемыми ежедневно и круглосуточно услугами телефонного перевода более чем на 200 языках.