



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

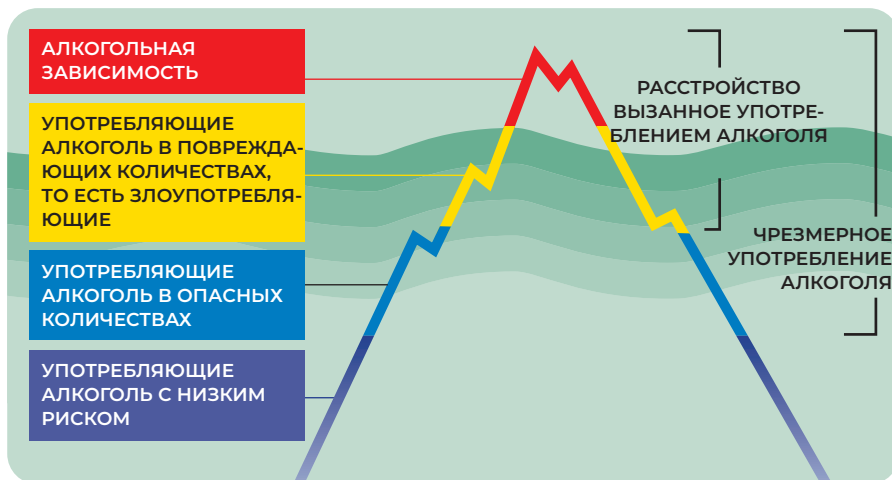
40 мл  
40%-ного  
крепкого  
алкоголя



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](http://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](http://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. 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	

**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	
<b>4.</b> 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	
<b>5.</b> 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	
<b>6.</b> 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	
<b>7.</b> 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	
<b>8.</b> 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	
<b>9.</b> Вы сами или кто-то другой получил травмы в результате употребления вами алкоголя?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Каждый или почти каждый день	
<b>10.</b> 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](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!**