

**УПОТРЕБЛЯЯ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ,
МЫ НЕ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О КОЛИЧЕСТВЕ ВЫПИТОГО И
О ЕГО ВЛИЯНИИ НА ЗДОРОВЬЕ.**

Узнайте, какой риск Вы наносите своему здоровью, ответив на десять вопросов теста.

В каждом вопросе отметьте тот вариант ответа, который больше всего отражает Вашу ситуацию.

| 1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь? | | | | |
|--|------------------------|------------------|-------------------|--------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Никогда | 1 раз в месяц или реже | 2-4 раза в месяц | 2-3 раза в неделю | 4 или более раз в неделю |

| 2. Сколько стандартных доз Вы выпиваете в тот день, когда употребляете алкоголь? | | | | |
|--|---------|---------|-----------|--------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 или 2 | 3 или 4 | 5 или 6 | От 7 до 9 | 10 или более |

| 3. Как часто Вы выпиваете 6 или более стандартных доз? | | | | |
|--|-------------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Никогда | Реже, чем 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в неделю | Каждый день или почти каждый день |

| 4. Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться? | | | | |
|---|-------------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Никогда | Реже, чем 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в неделю | Каждый день или почти каждый день |

| 5. Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что делаете обычно? | | | | |
|--|-------------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Никогда | Реже, чем 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в неделю | Каждый день или почти каждый день |

| 6. Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться утром, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне? | | | | |
|---|-------------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Никогда | Реже, чем 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в неделю | Каждый день или почти каждый день |

| 7. Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки? | | | | |
|---|-------------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Никогда | Реже, чем 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в неделю | Каждый день или почти каждый день |

| 8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны? | | | | |
|---|-------------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Никогда | Реже, чем 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в неделю | Каждый день или почти каждый день |

| 9. Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления Вами алкогольных напитков? | | |
|---|--------------------------|--------------------|
| 0 | 2 | 4 |
| Нет | Да, но не в прошлом году | Да, в прошлом году |

| 10. Кто-нибудь из родственников, друг, врач или другой медицинский работник выражали озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагали Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя? | | |
|--|--------------------------|--------------------|
| 0 | 2 | 4 |
| Нет | Да, но не в прошлом году | Да, в прошлом году |

После тестирования сложите баллы в строках синего цвета и узнайте по таблице риск, наносимый своему здоровью:

| Термины | Трезвость | Употребление | | Злоупотребление | | Зависимость |
|---------|-------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| | Воздержание | Экспериментальное потребление | Социально приемлемое потребление | Опасное потребление | Вредное потребление | Алкоголизм |
| Баллы | 0 | 1 - 7 | | 8-15 | 16-19 | 20 и более |
| Риск | Нет | Низкий | | Высокий | | Зависимость |

Нужна помощь?

ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»
г. Томск, ул. Лебедева, 4, т.: 8 (3822) 44-34-63, 46-86-28
или врач-нарколог районной больницы

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел. (3822) 65-02-16, profilaktika.tomsk.ru

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Факты о риске для здоровья при употреблении алкоголя

Горячая линия по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный)

Издано в рамках государственной программы «Обеспечение безопасности населения Томской области» подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»

НАУЧНЫЙ ФАКТ № 1

БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕ БЫВАЕТ!

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К РАЗВИТИЮ БОЛЕЕ 60 ЗАБОЛЕВАНИЙ:

Инсульт, эпилепсия, энцефалопатия, церебральная атрофия, рак ротовой полости, глотки и пищевода

Гипертония, кардиомиопатия, нарушения ритма сердца

Гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, варикоз вен пищевода

Жировая дистрофия печени, рак печени, алкогольный гепатит, цирроз

Панкреатит, рак поджелудочной железы

Сексуальная дисфункция, аменорея, ранняя менопауза, спонтанный аборт

Для определения степени риска, наносимого здоровью потреблением алкогольных напитков, ВОЗ ввела понятие – **стандартная доза алкоголя**.

ЧТО ТАКОЕ СТАНДАРТНАЯ ДОЗА?

СТАНДАРТНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ – это количество алкогольного напитка, в котором содержится алкоголь в количестве, эквивалентном 10 граммам чистого спирта.

Например, **1 стандартная доза алкоголя** это:

30 мл крепкого напитка (40% об.)

либо

100 мл вина (13% об.)

либо

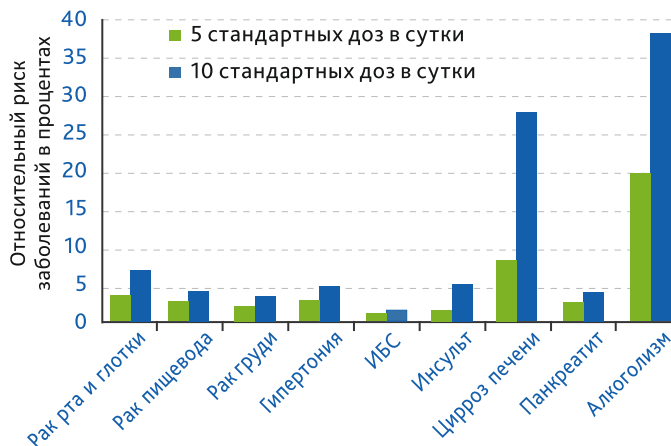
250 мл пива (5% об.)

ВИДЫ АЛКОГОЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- **УПОТРЕБЛЕНИЕ** – прием алкоголя с низким риском вредных последствий для здоровья
- **ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ** – прием алкоголя с высоким риском вредных последствий для здоровья
- **ЗАВИСИМОСТЬ** – алкоголизм

НАУЧНЫЙ ФАКТ № 2

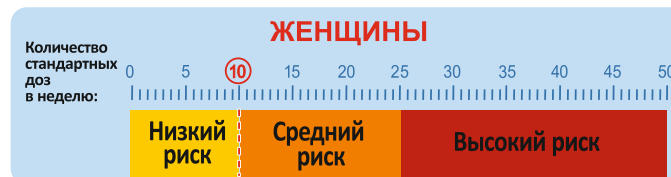
ЧЕМ БОЛЬШЕ АЛКОГОЛЯ ПОТРЕБЛЯЕТ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ ВЫШЕ РИСК ВРЕДНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ



В зависимости от числа стандартных доз алкоголя, потребляемых в ДЕНЬ и за НЕДЕЛЮ

ВОЗ выделяет три уровня риска для здоровья:

■ **низкий** ■ **средний** ■ **высокий**



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ С НИЗКИМ РИСКОМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ МУЖЧИН:

не более
3 доз в день
(15 доз в неделю)



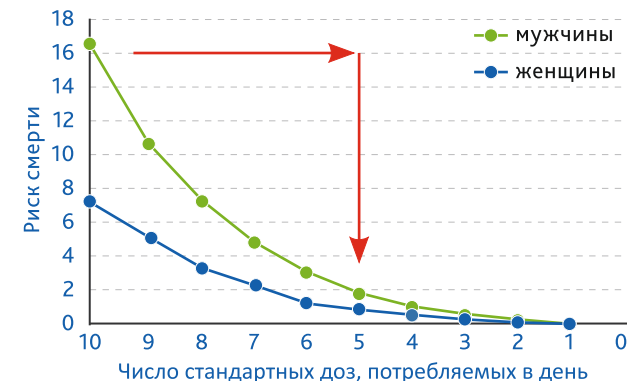
ДЛЯ ЖЕНЩИН:

не более
2 доз в день
(10 доз в неделю)



НАУЧНЫЙ ФАКТ № 3

СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ НА 50% СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТИ В ВОСЕМЬ РАЗ



ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА СТАНДАРТНЫХ ДОЗ

Количество выпитого (мл)

| | 50 | 100 | 150 | 200 | 330 | 500 | 750 | 1000 | 2000 |
|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|-------|
| 5% | 0,2 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,3 | 2,0 | 3,0 | 3,9 | 7,9 |
| 6% | 0,2 | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,6 | 2,4 | 3,6 | 4,7 | 9,5 |
| 8% | 0,3 | 0,6 | 0,9 | 1,3 | 2,1 | 3,2 | 4,7 | 6,3 | 12,6 |
| 10% | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2,6 | 3,9 | 5,9 | 7,9 | 15,8 |
| 11% | 0,4 | 0,9 | 1,3 | 1,7 | 2,9 | 4,3 | 6,5 | 8,7 | 17,4 |
| 12% | 0,5 | 0,9 | 1,4 | 1,9 | 3,1 | 4,7 | 7,1 | 9,5 | 18,9 |
| 13% | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,1 | 3,4 | 5,1 | 7,7 | 10,3 | 20,5 |
| 14% | 0,6 | 1,1 | 1,7 | 2,2 | 3,6 | 5,5 | 8,3 | 11,0 | 22,1 |
| 15% | 0,6 | 1,2 | 1,8 | 2,4 | 3,9 | 5,9 | 8,9 | 11,8 | 23,7 |
| 16% | 0,6 | 1,3 | 1,9 | 2,5 | 4,2 | 6,3 | 9,5 | 12,6 | 25,2 |
| 17% | 0,7 | 1,3 | 2,0 | 2,7 | 4,4 | 6,7 | 10,1 | 13,4 | 26,8 |
| 18% | 0,7 | 1,4 | 2,1 | 2,8 | 4,7 | 7,1 | 10,7 | 14,2 | 28,4 |
| 19% | 0,7 | 1,5 | 2,2 | 3,0 | 4,9 | 7,5 | 11,2 | 15,0 | 30,0 |
| 20% | 0,8 | 1,6 | 2,4 | 3,2 | 5,2 | 7,9 | 11,8 | 15,8 | 31,6 |
| 21% | 0,8 | 1,7 | 2,5 | 3,3 | 5,5 | 8,3 | 12,4 | 16,6 | 33,1 |
| 22% | 0,9 | 1,7 | 2,6 | 3,5 | 5,7 | 8,7 | 13,0 | 17,4 | 34,7 |
| 24% | 0,9 | 1,9 | 2,8 | 3,8 | 6,2 | 9,5 | 14,2 | 18,9 | 37,9 |
| 30% | 1,2 | 2,4 | 3,6 | 4,7 | 7,8 | 11,8 | 17,8 | 23,7 | 47,3 |
| 35% | 1,4 | 2,8 | 4,1 | 5,5 | 9,1 | 13,8 | 20,7 | 27,6 | 55,2 |
| 38% | 1,5 | 3,0 | 4,5 | 6,0 | 9,9 | 15,0 | 22,5 | 30,0 | 60,0 |
| 40% | 1,6 | 3,2 | 4,7 | 6,3 | 10,4 | 15,8 | 23,7 | 31,6 | 63,1 |
| 42% | 1,7 | 3,3 | 5,0 | 6,6 | 10,9 | 16,6 | 24,9 | 33,1 | 66,3 |
| 50% | 2,0 | 3,9 | 5,9 | 7,9 | 13,0 | 19,7 | 29,6 | 39,5 | 78,9 |
| 80% | 3,2 | 6,3 | 9,5 | 12,6 | 20,8 | 31,6 | 47,3 | 63,1 | 126,2 |

Крепость алкоголя (%)