



**NYC**<sup>TM</sup>  
Health

Большинство пьющих жителей Нью-Йорка употребляют алкоголь без негативных для себя последствий. Но по данным опросов, около трех из десяти употребляют алкоголь в чрезмерном количестве или с риском для здоровья.

Важно понимать, какое количество алкоголя вы употребляете. Ниже приведено несколько примеров стандартных алкогольных напитков.

360 мл (12 fl oz)  
обычного пива



содержание спирта  
около 5%

=

240—270 мл (8—9 fl oz)  
крепкого пива  
(на рис. стакан 360 мл (12 oz))



содержание спирта  
около 7%

=

150 мл (5 fl oz)  
столового вина



содержание спирта  
около 12%

=

45 мл (1.5 fl oz) крепких  
спиртных напитков  
(джин, ром, текила, водка,  
виски и т. п.)



содержание спирта  
около 40%

## Знаете ли вы, какое количество алкоголя употребляете?

- ▶ Одна бутылка вина = пять порций алкоголя.
- ▶ 0,473 л (1 pint) пива = 1,4 порции алкоголя, так что 3 x 0,473 л = четыре порции алкоголя.
- ▶ 750 мл крепких спиртных напитков = 17 порций алкоголя.
- ▶ Многие смешанные напитки, такие как мартини и коктейль «Космополитен», содержат две или три стандартные порции алкоголя.

## Что значит «употребление алкоголя с низким уровнем риска»?

Чтобы сохранить здоровье, не превышайте эти нормы употребления алкоголя.



Источник: Национальный институт по вопросам злоупотребления алкоголем и алкоголизма (NIAAA), информация представлена на сайте <https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/>

## Что значит «рискованное употребление алкоголя»?

Чем больше порций алкоголя за день вы выпиваете и чем больше дней, когда вы употребляете много спиртного, тем выше степень риска.

### Рискованное или чрезмерное употребление алкоголя повышает риск:

- ▶ Несчастных случаев и травм
- ▶ Стать виновником или жертвой насилия
- ▶ Самоубийства
- ▶ Рака рта, горла, пищевода, печени, груди и толстой кишки
- ▶ Гипертонии
- ▶ Депрессии, деменции и других расстройств психического здоровья

## Можно ли снизить риск?

Даже небольшие изменения могут снизить риск развития проблем, связанных с алкоголем.

Разным людям подходят разные стратегии. Ниже приведены некоторые из них.

- ▶ Не превышайте нормы употребления алкоголя, определенные для низкого уровня риска.
- ▶ Обратите внимание на то, сколько вы пьете, а также на то, когда и где вы пьете больше.
- ▶ Определите для себя максимальное количество порций алкоголя, которые вы намерены выпить, и запишите его, прежде чем начать пить.
- ▶ Пейте алкогольные напитки с перерывами, чередуя их с безалкогольными напитками, такими как сельтерская или обычная вода.
- ▶ Закусывайте.
- ▶ Обратитесь за поддержкой к друзьям и/или специалистам.
- ▶ Выбирайте развлечения, не связанные с употреблением алкоголя.
- ▶ Избегайте людей и ситуаций, которые провоцируют желание выпить.

Для некоторых людей употребление алкоголя в любом количестве может представлять опасность для здоровья. К ним относятся:

- ▶ Лица, не достигшие 21 года
- ▶ Беременные
- ▶ Лица, страдающие гепатитом или другими заболеваниями печени
- ▶ Лица, страдающие алкоголизмом

## Чем опасно употребление алкоголя в несовершеннолетнем возрасте?

Употребление алкоголя в несовершеннолетнем возрасте повышает риск развития алкоголизма. Почти половина людей, начавших пить до 14 лет, далее в жизни страдают от алкогольной зависимости.

Употребление алкоголя в несовершеннолетнем возрасте влечет за собой рискованное поведение, например небезопасный секс, управление автомобилем в состоянии опьянения и участие в агрессивных действиях или риск стать жертвой насилия.

Каждый год из-за травм, связанных с употреблением алкоголя, в Соединенных Штатах погибает 5000 людей, не достигших 21-летнего возраста.

В 2011 году было зарегистрировано, что почти 7000 жителей Нью-Йорка в возрасте до 21 года обращались в отделения неотложной помощи по вопросам, связанным с алкоголем.

Если вы беспокоитесь за друга или члена семьи, посетите сайт **samhsa.gov** и выполните поиск по словам **underage drinking prevention** (профилактика употребления алкоголя в несовершеннолетнем возрасте), где будут представлены рекомендации и источники информации.

## Чем опасно употребление алкоголя во время беременности?

Фетальный алкогольный синдром (ФАС) является главной причиной умственных нарушений и врожденных дефектов, которые можно предотвратить. Один из 100 детей рождается с ФАС. Невыявленный, неправильно диагностированный и запущенный ФАС может привести к более серьезным проблемам и нарушениям, связанным с обучаемостью, поведением, психическим здоровьем и алкогольной или наркотической зависимостью.

Хотя не у каждой матери, употреблявшей алкоголь во время беременности, рождается ребенок с ФАС, безопаснее не пить во время беременности.

## Чем опасно употребление алкоголя при гепатите или заболевании печени?

Употребление алкоголя при гепатите увеличивает риск развития фиброза, заболевания печени и рака печени.

Безопаснее не пить вообще. Однако любое сокращение потребления алкоголя может помочь защитить вашу печень.

## Что такое алкоголизм?

Алкоголизм — наиболее серьезное расстройство, вызываемое рискованным употреблением алкоголя. В числе его признаков:

- ▶ Сильное, непреодолимое желание выпить
- ▶ Начав пить, человек уже не может остановиться
- ▶ Временное умопомрачение
- ▶ Человеку нужно выпить больше алкоголя, чтобы почувствовать его действие
- ▶ Синдром отмены с такими симптомами, как тошнота, потливость, дрожь и беспокойство, когда прекращается действие алкоголя

Алкоголизм можно лечить с помощью лекарственных препаратов, консультаций и групп поддержки.

## Как рискованное употребление алкоголя затрагивает каждого?

Рискованное употребление алкоголя дорого обходится: оно приводит к снижению производительности, увеличению расходов на медицинские услуги и санитарию, а также на затраты, связанные с правоохранительными органами. Кроме того, это одна из основных причин насилия. По данным опросов, каждый пятый житель Нью-Йорка за последние шесть месяцев пострадал из-за употребления алкоголя другими лицами, и почти половина пострадавших были непьющими. Не превышайте нормы употребления алкоголя, чтобы защитить себя и окружающих.

## Пьете? Узнайте, находитесь ли вы в группе риска!

Ответьте на каждый вопрос, подсчитайте общее количество баллов и запишите сумму ниже.

За последние 12 месяцев:	0	1	2	3	4	Баллы
Как часто вы пили спиртные напитки?	Никогда	Раз в месяц или реже	2—4 раза в месяц	2—3 раза в неделю	4 раза в неделю или чаще	
Сколько порций алкоголя вы обычно выпивали в день, когда употребляли алкоголь?	1 или 2	3 или 4	5 или 6	От 7 до 9	10 или больше	
Как часто вы выпивали за один раз 6 или больше порций алкоголя?	Никогда	Реже чем раз в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Ежедневно или почти каждый день	
<b>Общее количество баллов</b>						

Источник: AUDIT-C, короткая версия теста на определение алкоголизма (Alcohol Use Disorders Identification Test).  
Представлена на сайте: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1097/01.ALC.0000164374.32229.A2/pdf>

**Ваш уровень употребления алкоголя может быть опасным, если общий балл составляет:**

▶ **3 или выше** для женщин и людей в возрасте 65 лет и старше

▶ **4 или выше** для мужчин

Если вы обеспокоены употреблением алкоголя, поговорите с поставщиком медицинских услуг о том, как ваше употребление алкоголя может на вас повлиять.

## Источники

Посетите сайт [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov).

Зайдите на сайт [cdc.gov](http://cdc.gov) и выполните поиск по словам **alcohol use and your health** («употребление алкоголя и ваше здоровье»).

Посетите сайт [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) и выполните поиск по слову **alcohol** («алкоголь»).

Звоните по номеру **888-692-9355**, чтобы получить бесплатную и конфиденциальную поддержку.

