

ПОСЛЕДСТВИЯ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



БОЛЕЕ 300 000
СМЕРТЕЙ

связанных со злоупотреблением
алкоголем в России



СМЕРТЬ

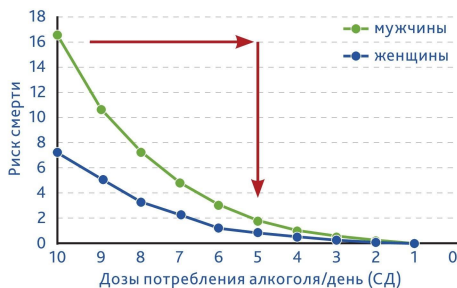
30% мужчин и
15% женщин

в России прямо или косвенно связана с
употреблением алкоголя

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К РАЗВИТИЮ БОЛЕЕ 60 ЗАБОЛЕВАНИЙ:



Сокращение потребления алкоголя на 50% снижает риск смерти в восемь раз



Относительный риск заболеваний в зависимости от суточного употребления алкоголя



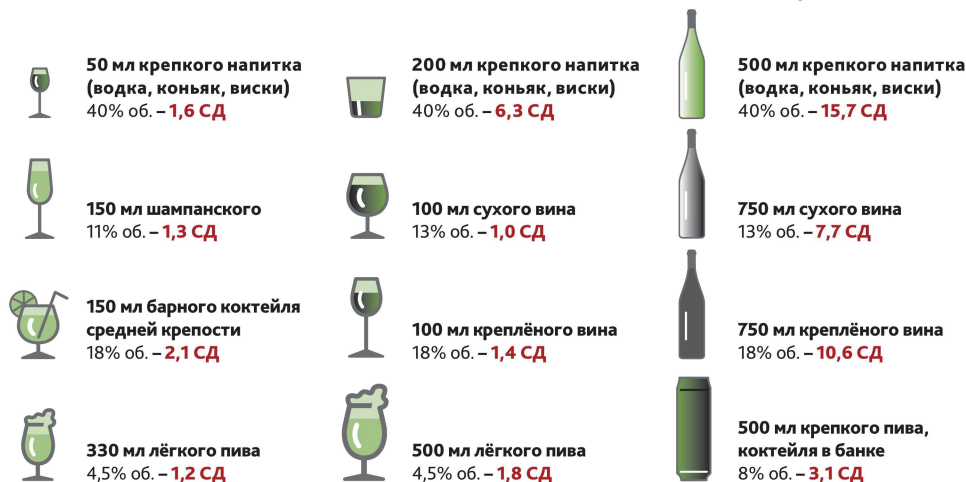


СЛИШКОМ МНОГО – ЭТО СКОЛЬКО?

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)
РЕКОМЕНДУЕТ ИСХОДИТЬ ИЗ СТАНДАРТНОЙ ДОЗЫ (СД)

СТАНДАРТНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ (СД)

Это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый спирт в количестве эквивалентном 10 г чистого спирта^{3,4}



Как посчитать потребление алкоголя за неделю?

$$\frac{\text{стандартных доз в напитке}}{\text{выпивается в день}} \times \frac{\text{выпивается в день}}{\text{выпивается дней в неделю}} = \text{потребление за неделю}$$

Например:

$$\frac{1,8 \text{ СД}}{\text{бутылка пива 500 мл}} \times \frac{3 \text{ бутылки в день}}{\text{выпивается в день}} \times \frac{5 \text{ дней в неделю}}{\text{выпивается дней в неделю}} = \frac{27 \text{ СД}}{\text{потребление за неделю}}$$

Употребление алкоголя с низким риском для здоровья



для мужчин
≤3-4 доз в день или
≤21 дозы в неделю



для женщин
≤2-3 доз в день или
≤14 доз в неделю

Три уровня риска для здоровья при потреблении алкоголя, ВОЗ



* Для расчета стандартных доз используйте следующую формулу: объем тары (литры) x объемный % этилового спирта (мл/100 мл) x 0,789 = количество стандартных доз.