

# Как следует употреблять алкоголь

Опубликовано 19.10.2006.

Алкоголь является стимулирующим и психоактивным веществом. Уже после одной дозы спиртного человек раскрепощается, и у него увеличивается потребность в общении, за исключением случаев, когда в виду частого употребления вырабатывается повышенная толерантность к алкоголю.

Необходимо знать, какое количество алкоголя содержится в напитке. В этом случае не возникнет риск злоупотребления алкоголем по незнанию. Стандартная доза алкоголя содержит 12 грамм алкоголя и соответствует, например, бокалу вина (120 мл), бутылке сидра или пива средней крепости, 80 мл крепленого вина или 40 мл водки.

Алкоголь вызывает состояние опьянения. Чем больше и быстрее человек пьет, тем сильнее он пьянеет.

Алкоголь по-разному воздействует на людей. Некоторые обладают более высокой толерантностью к алкоголю, чем другие. Количество выпитого, которое является пределом для каждого из нас, зависит от многих факторов, в т.ч. от пола, типа телосложения, веса и возраста человека. Женщины пьянеют обычно быстрее, чем мужчины.

При постоянном употреблении спиртных напитков в больших количествах организм начинает привыкать к алкоголю. Такое привыкание легко приводит к чрезмерному употреблению алкоголем. Вследствие постоянного и чрезмерного потребления алкоголя может выработаться алкогольная зависимость или алкоголизм.

Что же следует считать умеренным потреблением?

У финнов это понятие довольно растяжимое. Для кого-то умеренным считается бутылка водки в пятницу вечером (в пол-литровой бутылке водки содержится 13 стандартных доз алкоголя), для другого – две-три бутылки пива средней крепости раз в неделю.

Умеренное потребление также можно определить объективно. Риск негативных последствий для здоровья человека увеличивается пропорционально повышению общего объема потребления спиртного. В свою очередь, с увеличением разового потребления алкоголя растет риск несчастных случаев.

Необходимо помнить об этих фактах и придерживаться меры при употреблении алкоголя.

Иногда каждому из нас имеет смысл пересмотреть свои принципы потребления алкоголя.

Для здорового взрослого человека пределами умеренного потребления считается:

- для мужчин от 0 до 23 доз, для женщин от 0 до 12 доз алкоголя в неделю при учете, что за раз употребляется максимум несколько доз и их общее количество распределяется на три или большее количество дней;
- рекомендуемый максимум разового потребления (количество спиртного, принятого за один вечер) соответствует у женщин 5 и у мужчин 7 дозам алкоголя.

Эти предельные максимумы являются средними показателями, определение значения которых вызывает сложности по многим причинам. Например, при чрезмерном потреблении алкоголя может наступить ухудшение течения многих болезней. Следует также принять во внимание, что у молодежи, пожилых и больных людей негативные последствия могут проявляться и при употреблении небольшого количества алкоголя. Во время беременности даже небольшие дозы алкоголя увеличивают риск повреждения плода.

Следование принципу умеренности предполагает наличие осведомленности о том, сколько алкоголя содержится в спиртных напитках. Для облегчения контроля за объемом выпитого необходимо

научиться определять свои пределы потребления алкоголя. Иногда следует анализировать недельное потребление алкоголя, чтобы количество принятого спиртного не нанесло вред здоровью.

Если алкоголь владеет нашим разумом и поступками, то существует два выхода: уменьшение потребления спиртных напитков или полное воздержание от их употребления.

Вы сами в силах повлиять на возникновение состояния опьянения.

Опьянение наступит медленнее,

- если употреблять слабоалкогольные напитки
- если употреблять разбавленные напитки
- если пить медленно
- если перед употреблением алкоголя принять пищу

Опьянение снижает работоспособность человека. Поэтому при употреблении алкоголя следует помнить о запланированных делах. Не следует забывать, что даже прием небольших доз алкоголя может привести к несчастному случаю. Также следует знать, что количество алкоголя в крови может оставаться большим даже на следующий день после приема алкоголя.

Чаще всего вслед за состоянием опьянения наступает похмелье. Эта проблема требует особого внимания, если у человека наблюдается склонность к аритмии и снижению содержания сахара в крови или если он страдает эпилепсией. Для человека в состоянии похмелья может быть опасным совершать резкие движения или ходить в сауну. Употребление алкоголя и без состояния похмелья приводит к негативным последствиям на следующий день. Нарушается сон, исчезает бодрость, увеличивается количество совершаемых ошибок и ухудшается выполнение любой деятельности.

#### Подведение итогов

- Необходимо помнить, что подразумевается под одной стандартной дозой алкоголя. Например, в половине бутылки вина, выпитой за один прием, содержится 3 дозы, т.к. бутылка вина соответствует 6 дозам алкоголя.
- Следует нормировать употребление спиртных напитков таким образом, чтобы не превышать предел разового приема и чтобы количество доз алкоголя оставалось ниже границы риска по недельным показателям.
- Превышение границы риска для женщины означает прием свыше 16 доз алкоголя в неделю, для мужчины – свыше 24. Максимальный предел разового потребления алкоголя составляет 5 доз для женщин и 7 доз для мужчин.
- Следует запомнить, что максимальные пределы потребления алкоголя являются усредненными показателями и индивидуальные отклонения могут быть существенными.

Lolan Lindroos (Лолан Линдроос)

медсестра

Поликлиника для страдающих алкогольной зависимостью на улице Кеттутие, г. Хельсинки, фонд «А-клиника»

[Дополнительная информация по данной теме ►](#)

#### Риски, связанные с употреблением алкоголя (АУДИТ-тест)

Отвечив на 10 вопросов теста, Вы получите полную картину потенциальных рисков и негативных последствий, связанных с употреблением алкоголя, или подтверждение того, что в ближайшем будущем с проблемами в данной сфере Вы не столкнетесь.

link

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/alkogol/kak-sleduet-upotreblyat-alkogol>