

Признаки чрезмерного употребления алкоголя

Опубликовано 31.5.2005.

Границы чрезмерного употребления алкоголя определяются в зависимости от ситуации. Количество выпитого, являющееся в одном случае чрезмерным, может быть нормальным или даже незначительным при других обстоятельствах. Тем не менее, основные правила все-таки существуют.

Максимально допустимая с точки зрения здоровья разовая доза алкоголя для среднестатистического мужчины составляет семь бутылок пива средней крепости, бутылку слабоалкогольного вина или полбутылки водки. Нижней границей чрезмерного употребления алкоголя в неделю считается 23-24 бутылки пива средней крепости, три с половиной бутылки слабоалкогольного вина или одна целая и три четверти бутылки водки.

У женщин максимально допустимая разовая доза алкоголя составляет пять бутылок пива средней крепости, две трети бутылки слабоалкогольного вина или треть бутылки водки. Нижней границей чрезмерного употребления алкоголя в неделю считается 12-16 бутылок обычного пива, две целых и одна треть бутылки слабоалкогольного вина или одна целая и одна пятая бутылки водки.

Разовое неумеренное потребление алкоголя и даже сильное опьянение при эпизодическом приеме спиртного могут принести вред здоровью. Например, значительно возрастает риск несчастного случая. Кроме того, регулярное ежедневное употребление алкоголя может постепенно привести к возникновению алкогольной зависимости. Таким образом, употребление алкоголя становится частью слишком многих будничных дел. Повышается толерантность к алкоголю, и приходится увеличивать объем выпиваемого, чтобы достичь привычного состояния. Приведенные здесь границы риска относятся к обычным здоровым взрослым; для молодых людей, больных, проходящих курс лечения, или беременных соответствующие показатели гораздо ниже, порой даже близкие к полному воздержанию от спиртных напитков.

Чрезмерное употребление алкоголя также всегда подразумевает принятие спиртного на рабочем месте и в рабочее время. Уже несколько глотков алкоголя увеличивают риск ДТП. Это факт следует учитывать в т.ч. и по утрам, даже если состояние после принятия алкоголя накануне вечером кажется нормальным. Кроме того, могут возникнуть конфликты в семье, поскольку у мужчин и женщин разные привычки и позиции в отношении алкоголя. С точки зрения ребенка даже обычное употребление алкоголя и опьянение могут быть чрезмерными. О чрезмерности употребления алкоголя обязательно стоит задуматься, если близкие делают вам замечания на этот счет или если самому становится безразлично количество выпиваемого спиртного. Потребление алкоголя никогда не является только личным делом.

В случае умеренного потребителя алкоголя о формировании зависимости свидетельствуют, в числе прочего, обычное утреннее похмелье или плохое самочувствие, усталость, легкая дрожь и озноб. Часто бывает сложно выявить чрезмерность потребления спиртного у пьющего человека, поскольку повышается толерантность организма к алкоголю, другими словами, человек сохраняет ясность мысли при приеме большего количества спиртного, чем прежде. Результаты исследований говорят о том, что у пьющих людей часто повышено давление, увеличена печень и имеются другие изменения в организме.

Об алкоголизме или об алкогольной зависимости и серьезных проблемах с алкоголем свидетельствуют довольно тяжелое похмелье и значительное повышение толерантности к алкоголю. Страдающий алкоголизмом человек может казаться почти трезвым даже при наличии в его организме трех промилле алкоголя. Нередки случаи опьянения и при пяти или шести промилле. Характерными признаками алкогольного абстинентного синдрома (синдрома отмены) являются сильная дрожь и озноб, слуховые и зрительные галлюцинации, приступы, напоминающие эпилептические припадки, и продолжительная бессонница. Серьезные проблемы с алкоголем иногда связаны с тяжелыми жизненными кризисами. Человеку становится часто трудно выполнять свои будничные обязанности.

Ari Saarto (Ари Саарто)

директор по развитию, фонд «А-клиника» (A-klinikkasäätiö)

Опрос, посвященный рискам употребления алкоголя (АУДИТ)

link

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/alkogol/priznaki-chrezmernogo-upotrebleniya-alkogolya>