

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА:

**0–7** Небольшая степень риска от употребления алкоголя

**8–10** Слегка повышенная степень риска от употребления алкоголя

**11–14** Значительно повышенная степень риска от употребления алкоголя

**15–19** Высокая степень риска от употребления алкоголя

**20–40** Очень высокая степень риска от употребления алкоголя

ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ  
ПРОЙТИ ОПРОС,  
ИСПОЛЬЗУЯ QR-КОД



Если степень риска потребления алкоголя повышена или Вы принимаете в течение недели, как минимум, шесть доз алкогольных напитков, стоит задуматься над тем, чтобы уменьшить потребление алкоголя.

Помните, что вред от воздействия алкоголя и проблемы, вызванные его приемом, обычно можно уменьшить или исправить полностью, если вовремя остановиться.

Если решите сократить количество выпиваемого алкоголя или полностью прекратить его прием, Вы можете сделать это самостоятельно. Повторите тест через несколько месяцев и сосчитайте количество полученных баллов.

Обратитесь за помощью к специалисту. Особенно, если сумма набранных Вами баллов превышает 10, стоит посоветоваться с врачом, который даст разъяснения по поводу того, как алкоголь влияет на Ваше здоровье и поможет уменьшить или прекратить прием алкогольных напитков.

## АЛКОГОЛЬ — КАНЦЕРОГЕН

Алкоголь — мощный фактор риска большого количества онкологических заболеваний. Ученые доказали причинно-следственную связь между употреблением алкоголя и появлением злокачественных новообразований в организме человека.

## АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Алкоголь относится к факторам риска развития артериальной гипертонии. Существует прямая зависимость между количеством употребляемого алкоголя и повышением артериального давления. Прекращение употребления алкоголя приводит к значительному снижению и нормализации артериального давления.

## АЛКОГОЛЬ — НЕЙРОТОКСИН

Алкоголь «затормаживает» работу мозга. При злоупотреблении алкоголем снижается интеллект, ухудшаются память и характер, растет вероятность развития деменции (слабоумия). Страдают от алкоголя и периферические нервы — появляется боль в конечностях, мышцах, нарушение координации движений.

## АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ

Мужчины, регулярно употребляющие алкоголь, гораздо чаще страдают от эректильной дисфункции и сниженного либидо. Злоупотребляющие алкогольными напитками женщины подвержены большему риску бесплодия. Поэтому, если вы хотите иметь детей, бросайте пить!

## НА ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, СТОИТ ЛИ БИТЬ ТРЕВОГУ?

❖ Регулярные провалы в памяти, и не только после вечеринок — один из признаков проблем, связанных с употреблением алкоголя.

❖ Если вы часто стали выпивать не с компанией, а в одиночестве, это может быть первым признаком начинающейся зависимости.

❖ Если вы немного прибавили в весе, стоит задуматься, а не злоупотребляете ли вы спиртным? Зачастую первопричиной набора лишнего веса является алкоголь.

❖ Когда пропадает желание физической близости (либидо), а если и случается половой контакт, то он уже не доставляет достаточное количество приятных эмоций и впечатлений.

**Безопасной дозы алкоголя не существует!**



КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» министерства здравоохранения Хабаровского края

Центр медицинской профилактики

[www.cmp.medkhv.ru](http://www.cmp.medkhv.ru)

# АЛКОГОЛЬ



Алкоголь связан примерно с 60 различными заболеваниями, «и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между дозой и ответной реакцией организма — иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть» (ВОЗ).



**НИЗКИЙ** уровень риска употребления алкогольных напитков:

- 2 порции /день для женщин;
- 3 порции /день для мужчин;
- 4 (5) порции /день в исключительных социальных случаях (вечеринка);
- 0 порций /день один-два дня в неделю и в случае беременности, грудного вскармливания, управления автомобилем, машинами и механизмам.

Одна **стандартная порция** (доза, единица) алкоголя соответствует 10 г (или 12 мл) чистого этанола. Понятие «стандартная порция» — универсально и подчеркивает, что алкоголь всегда остается алкоголем, в каком бы напитке он не находился, с чем бы не смешивался.

Крепость алкоголя	50	100	150	200	330	500	750	1000	2000
4%	0	0	0	1	1	2	2	3	6
5%	0	0	1	1	1	2	3	4	8*
6%	0	0	1	1	2	2	4	5	9
7%	0	1	1	1	2	3	4	6	11
8%	0	1	1	1	2	3	5	6	13
9%	0	1	1	1	2	4	5	7	14
10%	0	1	1	2	3	4	6	8	16
11%	0	1	1	2	3	4	7	9	17
12%	0	1	1	2	3	5	7	9	19
13%	1	1	2	2	3	5	8	10	21
14%	1	1	2	2	4	6	8	11	22
15%	1	1	2	2	4	6	9	12	24
16%	1	1	2	3	4	6	9	13	25
17%	1	1	2	3	4	7	10	13	27
18%	1	1	2	3	5	7	11	14	28
19%	1	2	2	3	5	8	11	15	30
20%	1	2	2	3	5	8	12	16	32
21%	1	2	2	3	5	8	12	17	33
22%	1	2	3	3	6	9	13	17	35
30%	1	2	4	3	8	12	18	24	47
35%	1	3	4	6	9	14	21	28	55
35%	1	3	5	6	10	15	23	30	60
40%	2	3	5	6	10	16	24	32	63
50%	2	4	6	8	13	20	30	40	79
80%	3	6	9	13	21	32	47	63	126

**\*ВЫСОКОЕ И ОПАСНОЕ** количество употребленных доз алкоголя

**Пагубное употребление алкоголя** — модель употребления алкоголя, вызывающая вред для здоровья (физический или психический).

**ОТВЕТЬ НА ОПРОСНИК! РАССЧИТАЙ СВОЙ РИСК!**

*Отмечаем тот вариант ответа, который наиболее соответствует вашей ситуации в отношении приема алкоголя*

1. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки? Постарайтесь припомнить также и те случаи, когда Вы принимали спиртное в небольшом количестве, например, бутылку пива средней крепости или немного вина?	
0	никогда
1	примерно раз в месяц или реже
2	2–4 раза в месяц
3	2–3 раза в неделю
4	4 раза в неделю или чаще
2. Сколько порций алкогольных напитков Вы употребляете в обычный день, когда вы пьете?	
0	1–3 порции
1	4–5 порций
2	6–8 порций
3	9–12 порций
4	13 и более порций
3. Как часто Вы выпиваете шесть или более стандартных порций алкогольных напитков за один раз?	
0	ни разу
1	реже, чем раз в месяц
2	раз в месяц
3	раз в неделю
4	ежедневно или почти ежедневно
4. Как часто за последний год Вы не могли остановиться после того, как начали употреблять алкоголь?	
0	ни разу
1	реже, чем раз в месяц
2	раз в месяц
3	раз в неделю
4	ежедневно или почти ежедневно
5. Как часто за последний год Вы не смогли сделать того, что было запланировано, по причине употребления алкоголя?	
0	ни разу

1	реже, чем раз в месяц
2	раз в месяц
3	раз в неделю
4	ежедневно или почти ежедневно
6. Как часто за последний год Вам было нужно выпить с утра, чтобы прийти в себя после того, как Вы накануне употребляли алкоголь?	
0	ни разу
1	реже, чем раз в месяц
2	раз в месяц
3	раз в неделю
4	ежедневно или почти ежедневно
7. Как часто за последний год Вы чувствовали вину или раскаяние после употребления алкоголя?	
0	ни разу
1	реже, чем раз в месяц
2	раз в месяц
3	раз в неделю
4	ежедневно или почти ежедневно
8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить то, что было накануне, по причине употребления алкоголя?	
0	ни разу
1	реже, чем раз в месяц
2	раз в месяц
3	раз в неделю
4	ежедневно или почти ежедневно
9. Получали ли Вы или кто-то другой травмы в результате того, что Вы употребляли алкоголь?	
0	нет
2	да, но не в течение последнего года
4	да, в течение последнего года
10. Озабочены ли Ваши близкие, друзья, врач или кто-то другой тем, что Вы выпиваете? Предлагали ли они Вам сократить прием алкогольных напитков?	
0	нет
2	да, но в течение последнего года
4	да, в течение последнего года
ВСЕГО	СОСЧИТАВ СУММУ ВЫБРАННЫХ НОМЕРОВ ОТВЕТОВ, ВЫ ПОЛУЧИТЕ СУММУ БАЛЛОВ