

## ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПОДХОД

### 1. Знать свою границу

Пейте так, чтобы не терять над собой контроль, не напиваться «до поросычьего визга». Как правило, «своя норма» определяется достаточно быстро опытным путем. Не превышайте ее, не делайте опьянение своей единственной целью.

### 2. Закусывайте

Белковая пища (мясо, рыба, сыры) замедляет всасывание алкоголя в кровь, не давая быстро «дойти до кондиции». Во многих культурах спиртные напитки употребляют только во время приема пищи, чтобы избежать быстрого опьянения.

### 3. Не пейте залпом

Всасывание алкоголя начинается уже в ротовой полости, а кроме того, небольшие дозы, даже растянутые по времени, быстрее обезвреживаются печенью.

### 4. Пейте только тогда, когда Вы действительно хотите выпить

Не соглашайтесь выпить просто «за компанию», если чувствуете, что у Вас сегодня нет для этого настроения или желания. Если Вы вынуждены присутствовать на застолье, можно ограничиться безалкогольными напитками или разведенными алкогольными (лед, сок и т.п.)

### 5. Выбирайте качество, а не количество

Изучайте известные винодельческие регионы и марки, выясняйте, с какими блюдами сочетаются или не сочетаются те или иные напитки. Это позволит сделать алкоголь второстепенным участником стола, зависящим от подаваемых блюд.

### 6. Не пейте рюмку за рюмкой

Во время застолья не обязательно осушать до дна Ваш бокал или рюмку после каждого нового тоста. Если Вы чувствуете, что Вам уже достаточно, можно просто пригубить напиток.

### 7. Если выпили — не садитесь за руль

Вызовите такси или попросите непивших друзей довезти Вас. Алкоголь, даже в очень небольших дозах, сильно затормаживает реакцию и снижает способность быстро принимать решения.

### 8. Остерегайтесь экспериментов с неизвестными напитками

Если Вы не знаете, как на Вас действует ром или текила, знакомство с ними лучше начинать с минимальных доз. Также лучше отказаться от напитков сомнительного качества или происхождения, не уподобляйтесь лабораторным мышам.

### 9. Не смешивайте алкоголь и лекарства

Откажитесь от спиртного, если Вы принимаете лекарства, особенно антидепрессанты и антибиотики. Их комбинация с алкоголем может привести к самым непредсказуемым последствиям.

### 10. Уважайте права людей, которые отказываются от спиртного

Это их выбор, независимо от того, по каким соображениям они это делают — религиозным, медицинским или каким-то другим.

Удачи Вам и здоровья!

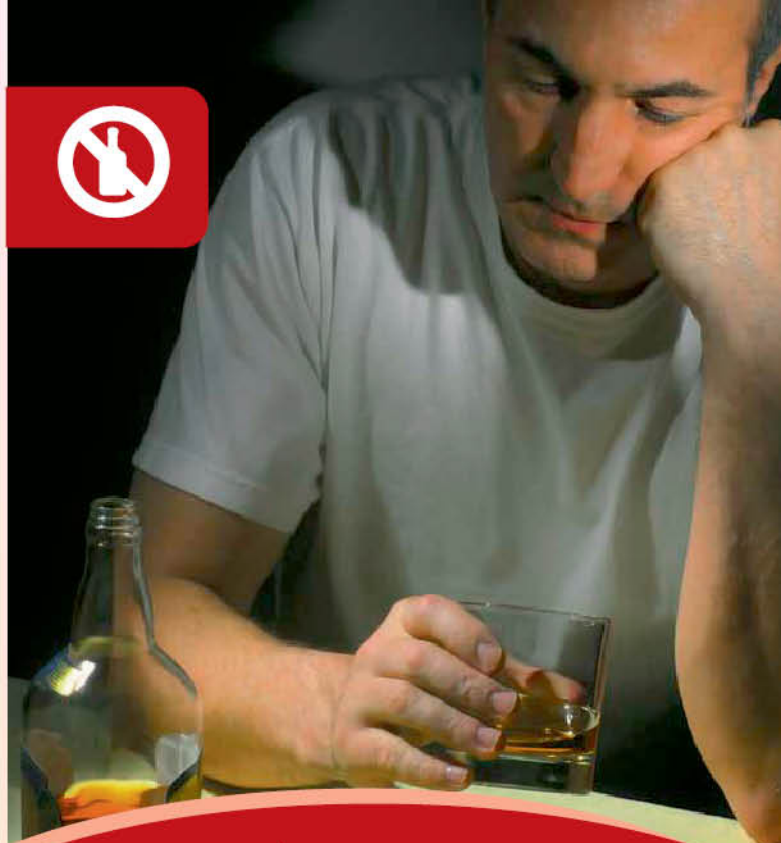
За консультацией и по вопросам лечения можно обратиться в:

Анонимный кабинет . . . (8182) 24-29-51  
Детский нарколог . . . . (8182) 61-59-09



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон здоровья: (8182) 21-30-36  
Полезные подробности читайте  
на сайте: [www.zdorovie29.ru](http://www.zdorovie29.ru)



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# ОБ ОТВЕТСТВЕННОМ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!  
ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)



Вино, пиво, ликер, коньяк, водка. Все это и многое другое — вполне легальные в нашей стране пищевые продукты. С одной, но очень неприятной особенностью: **злоупотребление этими напитками может привести к формированию зависимости — алкоголизму.**

## ФОРМИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

При безответственном подходе к употреблению спиртного может развиваться алкогольная зависимость — алкоголизм. Медицина пока не в состоянии точно предсказать, что вот у этого человека болезнь разовьется, а у этого — нет, поэтому перестать пить нельзя, а второму можно.

Зависимость не возникает на пустом месте. Для ее формирования необходимо регулярное злоупотребление спиртным. Сколько времени должно пройти, чтобы человек спился — сказать сложно. Описаны случаи, когда было достаточно и 3 месяцев. И выяснить это можно, только ставя добровольные рискованные эксперименты на себе.

**Но вот группы риска медики определять научились:**

1. «Алкогольная» наследственность. У выходца из пьющей семьи в 7 раз выше риск формирования алкоголизма, чем у потомства непьющих родителей.
2. Лица с неустойчивой психикой.
3. Перенесшие травмы головы (сотрясения, ушибы мозга и т.п.)
4. Страдающие хроническими заболеваниями печени.

Сначала формируется психологическая зависимость от спиртного. Алкоголь превращается в единственный способ «снятия стресса» или «поднятия настроения». Как только для достижения прежнего опьяняющего эффекта приходится постепенно увеличивать дозу — все, процесс привыкания пошел полным ходом.

Если продолжать издевательства над организмом, ломается энергетический обмен. Наше основное «топливо» — это глюкоза. Но этиловый спирт в смысле выхода энергии почти в два раза эффективнее. Происходит перестройка всех биохимических реакций на «спиртовые» рельсы. Так возникает физическая зависимость.

Этот процесс течет только в одну сторону, чтобы вернуться обратно к глюкозе, организму придется пройти через самую настоящую «ломку», которая бывает у наркоманов. И в последующем даже 20–30 граммов спиртного моментально переключат «стрелки» обратно на этиловый спирт. Именно поэтому диагноз «алкоголизм» ставится пожизненно.



**Излечить от алкоголизма нельзя, можно только вывести человека в стойкую ремиссию**

## ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ

Развитие заболевания протекает в несколько стадий.

В первой стадии появляется болезненное влечение к алкоголю, которое становится господствующим типом поведения. Потребление спиртного в этом случае не служит каким-либо определенным целям, кроме одной — достигнуть состояния опьянения. Утрачивается контроль над приемом алкоголя — как по количеству выпитого, так и по ситуациям, способствующим выпивке.

Вторая стадия характеризуется появлением похмельного (абстинентного) синдрома. Количество выпитого алкоголя за сутки увеличивается, поражаются внутренние органы (сердце, желудок, печень, поджелудочная железа), нервная система, появляются зрительные и слуховые галлюцинации (алкогольный делирий, или белая горячка).

В третьей стадии резко падает переносимость алкоголя, нарастают нервно-психические расстройства, алкогольная деградация личности, слабоумие, асоциальное поведение.



**Алкоголизм — болезнь, за возникновение, течение и исход которой полную ответственность несет сам больной**

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

### Сколько алкоголя поступает в Ваш организм?

Подсчитайте, сколько и каких алкогольных напитков в среднем Вы выпиваете в день. Пересчитайте это количество на чистый спирт.

Вид напитка	Содержание этанола в 100 г напитка
Пиво	3,2
Вино столовое	9,5
Вино крепленое	15,3
Ликер	21,0
Водка, виски, ром	38 – 40
Джин с тоником	7,1
Коктейли с текилой	18,5
«Кровавая Мэри»	14,0

Опасным считается ежедневное потребление (в пересчете на чистый спирт) 30 г для мужчин и 15 г для женщин. Ни о каком «суммировании» и «переносе» доз и речи быть не может. Чтобы свести к минимуму риск развития алкогольной зависимости, должны быть 2-3 дня в неделю, когда алкоголь не употребляется совсем.



**Во многих культурах спиртные напитки употребляются только во время приема пищи, чтобы избежать быстрого опьянения**

Как избежать столкновения с проблемой алкоголизма? Достаточно подходить к употреблению спиртных напитков ответственно. Что это значит? Далее даны 10 ответов на этот вопрос.