



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Школа пациента

«Отказ от алкоголя»

Занятие 2



Цель2-го занятия:

- Повысить информированность слушателей в вопросах оценки риска, связанного с употреблением алкогольных напитков;
- Научить оценивать количество потребляемого алкоголя в стандартных порциях.





Информационная часть

Люди употребляют алкогольные напитки с разным содержанием этилового спирта. Для того, чтобы оценить общее потребление, а также сравнивать между собой разных потребителей, разные периоды времени, необходимо стандартизовать эту оценку. Для этого была предложена специальная единица – стандартная порция или стандартная доза алкоголя.

Размер стандартной порции различается в разных странах. Но в большинстве стран Европы 1 стандартная порция алкоголя равна 10 грамм абсолютного этанола.





Одна стандартная порция

Исходя из этого, 1 стандартная порция алкоголя содержится:

- В 250-300 мл пива (4,5-5%);
- В 100-150 мл сухого вина (9-11%);
- В 70 мл крепленого вина (18%);
- В 30 мл крепких напитков (40%).





Одна стандартная порция

Для расчета количества этанола в граммах в алкогольном напитке необходимо умножить объем напитка на его крепость и на переводной коэффициент 0,79 (в каждом миллилитре содержится 0,79 г чистого этанола). Кроме этого, существуют специальные таблицы, которые позволяют легко рассчитать количество стандартных доз, содержащихся в том или ином алкогольном напитке.

 50 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 1,6 СД	 200 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 6,3 СД	 500 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 15,7 СД
 150 мл шампанского 11% об. – 1,3 СД	 100 мл сухого вина 13% об. – 1,0 СД	 750 мл сухого вина) 13% об. – 7,7 СД
 150 мл барного коктейля средней крепости 18% об. – 2,1 СД	 100 мл крепленого вина 18% об. – 1,4 СД	 750 мл крепленого вина) 18% об. – 10,6 СД
 330 мл лёгкого пива 4,5% об. – 1,2 СД	 500 мл лёгкого пива 4,5% об. – 1,8 СД	 500 мл крепкого пива, коктейля в банке) 13% об. – 7,7 СД



Таблица 1. Расчет количества этанола (в г) в алкогольном напитке

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	5	8	12	18	24	47
35%	1	3	4	6	9	14	21	28	55
38%	2	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



Одна стандартная порция

Также можно сориентироваться при расчете с помощью таких рисунков, где представлены изображения сосудов, содержащих одну стандартную порцию алкоголя.

Маленький бокал
вина или
шампанского,
100 мл
Крепость 12-13%



Половина
кружки
пива,
250 мл
Крепость 4,5-5%



Бокал
крепленого
вина,
60 мл
Крепость 16-22%



Маленькая
рюмка крепкого
алкоголя,
30 мл
Крепость 40%





Активная часть

Предлагается, используя таблицу 1 или рисунки, рассчитать примерное количество стандартных порций алкоголя, содержащихся в данных алкогольных напитках.

Алкогольный напиток	Количество стандартных порций
Бокал (500 мл) или бутылка пива (4%)	
Рюмка аперитива (17%) объемом 50 мл	
Бокал вина (14%) объемом 175 мл	
Бутылка сидра (5%) объемом 1 л	
Бутылка водки (40%) объемом 700 мл	
Бутылка вина (12%) объемом 750 мл	
Бутылка «алкогольного коктейля» (5%) объемом 275 мл	



Выявление проблем с алкоголем

Многие проблемы, связанные с употреблением алкоголя, можно выявить на ранних стадиях. Для этого не требуется специальных лабораторных и инструментальных методов исследования. Нужно только ответить на несколько вопросов, касающихся употребления алкоголя.



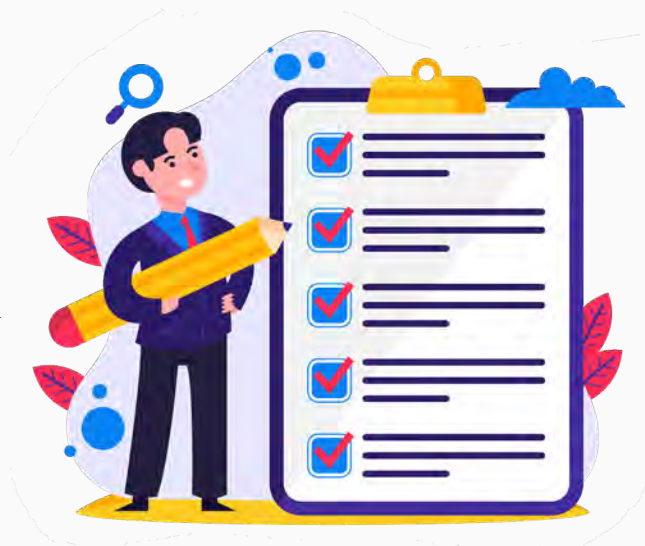


Выявление проблем с алкоголем

Один из таких вопросников, разработанный Всемирной Организацией Здравоохранения, называется AUDIT – тест, предназначенный для выявления расстройств, связанных с употреблением алкоголя.

В тесте AUDIT 10 вопросов. При помощи первых трех пунктов оценивается количество и частота регулярного или периодического употребления алкоголя. В следующих трех вопросах выявляются возможные симптомы зависимости, а последние четыре вопроса касаются недавних проблем и проблем в прошлом, связанных с употреблением алкоголя.

Каждый из вопросов оценивается в баллах от 0 до 4. Максимальное количество баллов по этому вопроснику 40.

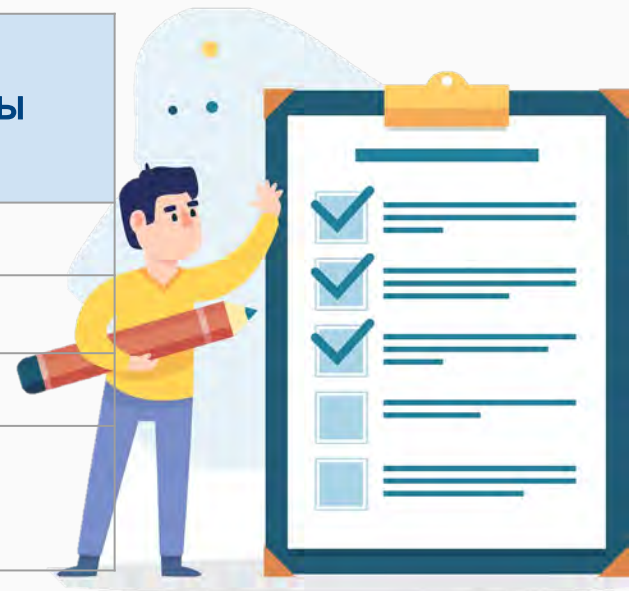


Вопрос	Баллы				
	0	1	2	3	4
1 Как часто вы выпиваете алкогольные напитки?	Никогда	Реже 1 раза в мес	1 раз в мес	1 раз в нед	Ежедневно или почти ежедневно
2 Сколько доз* алкоголя вы выпиваете в обычный день, когда потребляете алкогольные напитки?	1-2	3-4	5-6	7-9	>10
3 Как часто вы выпивали 6 доз алкоголя или больше (для женщин) или 8 доз алкоголя или больше (для мужчин) однократно за последний год?	Никогда	Реже 1 раза в мес	1 раз в мес	1 раз в нед	Ежедневно или почти ежедневно
4 Как часто в течение последнего года вы обнаруживали, что не могли остановиться, когда начинали пить	Никогда	Реже 1 раза в мес	1 раз в мес	1 раз в нед	Ежедневно или почти ежедневно
5 Как часто в течение последнего года в связи с потреблением алкоголя вы не могли выполнить повседневные дела?	Никогда	Реже 1 раза в мес	1 раз в мес	1 раз в нед	Ежедневно или почти ежедневно
6 Как часто в течение последнего года вам нужно было выпить утром, чтобы прийти в себя после неумеренного потребления алкоголя?	Никогда	Реже 1 раза в мес	1 раз в мес	1 раз в нед	Ежедневно или почти ежедневно
7 Как часто в течение последнего года у вас возникало чувство вины или угрызения совести после потребления алкоголя?	Никогда	Реже 1 раза в мес	1 раз в мес	1 раз в нед	Ежедневно или почти ежедневно
8 Как часто в течение последнего года вы не могли вспомнить, что случилось накануне вечером, потому что вы выпивали?	Никогда	Реже 1 раза в мес	1 раз в мес	1 раз в нед	Ежедневно или почти ежедневно
9 Получили ли вы или кто-то еще травмы в результате потребления вами алкоголя?	Нет			Да, но не за прошедший год	Да, за прошедший год
10 Был ли родственник, друг, врач или другой медработник обеспокоен тем, что вы потребляете алкоголь, и предложил уменьшить его количество?	Нет			Да, но не за прошедший год	Да, за прошедший год



Интерпретация результатов

Уровни риска	Женщины	Мужчины
Низкий риск	0-4	0-8
Опасное употребление	5-9	9-13
Пагубное употребление	10	14-16
Возможная алкогольная зависимость	11+	17+





Интерпретация результатов

Низкий риск свидетельствует о том, что вы не употребляете алкоголь или употребляете его в незначительных количествах. Тем не менее вы должны знать, что в некоторых ситуациях употребление алкоголя даже в минимальных количествах нежелательно.

Кроме того, последние исследования показали, что любое количество алкогольных напитков повышает риск проблем для здоровья и безопасности.





Интерпретация результатов

Опасное употребление говорит о том, что количество алкогольных напитков, которое вы употребляете, повышает краткосрочные и долгосрочные риски для здоровья. Другими словами – это может привести к хроническим заболеваниям, травмам или несчастным случаям, проблемам на работе, в семье, проблемам с законом.





Интерпретация результатов

Пагубное употребление возможно свидетельствует о существовании болезней, связанных с употреблением алкоголя. Возможно, что у вас есть признаки алкогольной зависимости если вы набрали больше одного балла в вопросах 4-6.

Четвертый и самый высокий уровень риска свидетельствует о возможной алкогольной зависимости.





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Спасибо!

Берегите свое здоровье!

