

Алкоголь – это сильнейший яд.

Злоупотребление алкоголем ведет к:

- поражению различных центров мозга;
- деградации личности;
- заболеваниям печени и поджелудочной железы;
- сердечно-сосудистым заболеваниям;
- заболеваниям крови;
- серьезным проблемам в репродуктивной системе;
- в целом к сокращению продолжительности жизни;

Также алкоголь разрушает социальные связи человека, является причиной возникновения несчастных случаев, ДТП.

Обратите внимание, по данным Всемирной Организации Здравоохранения риски употребления алкоголя составляют:

у мужчин: 21 доза* в неделю (660 мл водки в неделю или 100 мл водки в день или 2 бутылки пива (по 500 мл 5%) в день);

у женщин: 14 доз в неделю (2 бутылки сухого вина (по 750 мл 12%) или 200 мл сухого вина в день)

*- 1 стандартная доза – 10 гр чистого спирта (30 мл водки или 100 мл сухого вина или 250 мл пива)

При высоких рисках употребления алкоголя, необходима консультация специалиста.

Помните о вреде алкоголя!

Выбирайте трезвый образ жизни!

Контакты РНД: тел. доверия 8 9244 565-911 (круглосуточно); анонимное лечение 567-911; регистратура 8 (3012) 42-60-33

Адрес: 670033, г. Улан-Удэ, ул. Краснофлотская, д.44.

Проверьте себя! Ответьте на вопросы анкеты и подсчитайте количество набранных баллов.

1.Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?	Никогда*	1 раз в месяц или реже	2-4 раза в месяц	2-3 раза в неделю	4 и более раза в неделю
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
2.Какова Ваша обычная доза алкогольных напитков в день выпивки?	1-2 дозы	3-4 дозы	5-6 доз	7-9 доз	Более 10 доз
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Крепкие напитки (40 % об.)	30-60 мл	90-120 мл	150-180 мл	210-270 мл	300 мл и более
Крепленое вино (17-20 % об.)	75-150 мл	200-300 мл	350-450 мл	500-650 мл	750 мл и более
Сухое вино (12-13 % об.)	100-200 мл	300-400 мл	500-600 мл	700-900 мл	1 литр и более
Пиво (5 % об, бутылка – 0,5л)	250- 500 мл(½-1 бут.)	750-1000 мл (1,5-2 бут.)	1250-1500 мл (2,5-3 бут.)	1750-2250 мл(3,5- 4 бут.)	2500 мл(≥ 5 бут.)
3. Как часто Вы употребляете одновременно 6 и более доз?*	Никогда	Реже, чем 1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в неделю	Практически ежедневно
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла

*-Если Вы ответили «Никогда» на этот вопрос, анкетирование закончено, можете не отвечать на следующие вопросы

** - 180 мл водки или 600 мл сухого вина

Результат:

- количество баллов 0 – отражает отсутствие употребления алкоголя;
- тест считается положительным, если у мужчины ≥ 4 баллов, а у женщины ≥ 3 баллов;
- как правило, чем больше баллов, тем больше вероятность того, что установленный паттерн потребления алкоголя оказывает негативное влияние.