МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Пермский Край Центр Медицинской Профилактики

ПАГУБНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ!

ОПРОСНИК CAGE:

Чувствовали ли Вы когда-нибудь необходимость сократить употребление спиртных напитков?

Раздражает ли Вас, когда окружающие критикуют Ваше злоупотребление спиртными напитками ?

Ощущаете ли Вы чувство вины после приема алкоголя?

Трудно ли Вам проснуться на следующий день после приема алкоголя ?

Тест «CAGE» оценивают следующим образом:

- ➕ Положительный ответ на один из четырех вопросов (даже если таковым является последний – четвертый) не дает оснований для конкретных выводов;
- ➕ Положительные ответы на два вопроса свидетельствуют об употреблении спиртных напитков;
- ➕ Положительные ответы на три вопроса позволяют предполагать систематическое употребление алкоголя;
- ➕ Положительные ответы на все четыре вопроса почти наверняка указывают на систематическое употребление алкоголя, приближающееся к состоянию зависимости (алкоголизму);
- ➖ Отрицательные ответы на все четыре вопроса либо предполагают действительно трезвеннический образ жизни, либо нежелание пациента дать искренние ответы.

СТАНДАРТНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ (СД)

Это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый алкоголь в количестве эквивалентном 10 г чистого спирта[3,4]

- 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 креплёного вина 18% об. – 1,4 СД
- 750 мл креплёного 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 8% об. – 3,1 СД

Употребление алкоголя с низким риском для здоровья

- для мужчин: ≤3-4 доз в день или ≤21 дозы в неделю
- для женщин: ≤2-3 доз в день или ≤14 доз в неделю

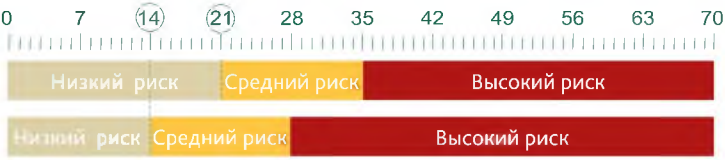
Как посчитать потребление алкоголя за неделю?

стандартных доз в напитке × выпивается в день × выпивается дней в неделю = потребление за неделю

Например:

1,8 СД (бутылка пива 500 мл, стандартных доз в напитке) × 3 (бутылки в день, выпивается в день) × 5 (дней в неделю, выпивается дней в неделю) = 27 СД в неделю (потребление за неделю)

Три уровня риска для здоровья при потреблении алкоголя, ВОЗ



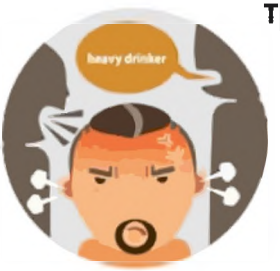
WWW.BUDZDOROVPERM.RU

АЛКОГОЛЬ

Делает человека зависимым и безвольным

Приводит к алкогольному гепатиту и циррозу печени

Алкоголизм – хроническое заболевание, которое трудно поддается лечению



Приводит к проблемам с психикой, повышает агрессию

Ускоряет старение

Может стать причиной рождения неполноценного потомства и импотенции

НАРКОЛОГИЯ
ГБУЗ ПК «ПККНД»

Пройди тест на наличие зависимости от алкоголя в кабинете или отделении медицинской профилактики*"

*Отделения или кабинеты медицинской профилактики находятся в каждой поликлинике. За подробной информацией обратитесь в регистратуру.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Пермский Край
Центр Медицинской Профилактики

РАЗГЛЯДЫВАЯ МИР ЧЕРЕЗ БУТЫЛОЧНОЕ ГОРЛЫШКО, ТЫ РИСКУЕШЬ УВИДЕТЬ ТОЛЬКО ДНО...

ЖИЗНЬ ГОРАЗДНО ИНТЕРЕСНЕЙ:

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Пермский Край Центр Медицинской Профилактики

НАРКОЛОГИЯ ГБУЗ ПК «ПККНД»

ЖИЗНЬ – ЭТО

- упорные тренировки
- умение играть в команде
- наука поражения и радость победы

ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ! ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ!

- Спорт развивает силу воли
- Спорт делает красивым тело, укрепляет здоровье
- Спорт учит ответственности, вселяет уверенность в себе
- Спорт снимает стресс, поднимает настроение
- Спорт повышает умственную деятельность и работоспособность

И это ты тоже знаешь?

ТАК СДЕЛАЙ ШАГ НАВСТРЕЧУ УСПЕШНОМУ БУДУЩЕМУ!

ВЫБИРАЙ СПОРТ

WWW.BUDZDOROVPERM.RU

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Пермский Край
Центр Медицинской Профилактики

НАРКОЛОГИЯ
ГБУЗ ПК «ПККНД»

АЛКОГОЛЬ НАРУШАЕТ СОЗНАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЮТ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПРИМАТОВ

После приема «умеренных доз» (25-40г. алкоголя) функции головного мозга восстанавливаются только через 10-12 дней.
При употреблении алкоголя чаще одного раза в неделю мозг человека находится в «полуотключенном» состоянии.

В СЛУЧАЯХ ПОСТОЯННОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ:

Мышление человека становится шаблонным, обычным
Утрачиваются свежие достижения, обретенные за последнюю неделю, месяц

В конечном итоге человек как личность полностью деградирует, теряет способность мыслить и развиваться

Пройди тест на наличие зависимости от алкоголя в кабинете или отделении медицинской профилактики*

*Отделения или кабинеты медицинской профилактики находятся в каждой поликлинике. За подробной информацией обратитесь в регистратуру.

РАЗГЛЯДЫВАЯ МИР ЧЕРЕЗ БУТЫЛОЧНОЕ ГОРЛЫШКО, ТЫ РИСКУЕШЬ УВИДЕТЬ ТОЛЬКО ДНО...

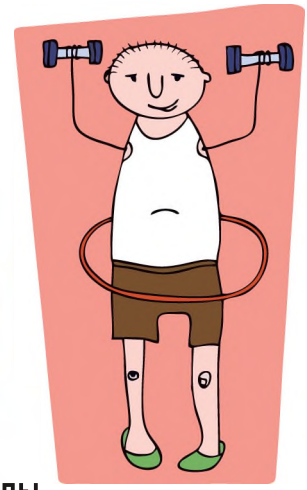
WWW.BUDZDOROVPERM.RU

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

НАРКОЛОГИЯ ГБУЗ ПК «ПККНД»

Пермский Край Центр Медицинской Профилактики

ЖИЗНЬ ГОРАЗДО ИНТЕРЕСНЕЙ:



ЖИЗНЬ – ЭТО

- ✓ упорные тренировки
- ✓ умение играть
- ✓ в команде наука поражения и радость победы

Награда за занятия спортом – это не только мышцы

После 30 минут постоянного движения в организме активно выделяется эндорфин. Чем выше его уровень, тем лучше настроение и легче дается все, в том числе и усвоение информации.

У спортсменов память лучше.
При регулярной физической нагрузке значительно увеличивается концентрация адреналина и норадреналина, которые отвечают за нормальное функционирование памяти.

Пульс, участившийся в момент тренировки – лучший подарок мозгу. Усиление кровообращения и хорошее обогащение кислородом помогают ему думать.

Спорт позволяет идти вперед и быть сегодня более сильной версией тебя вчерашнего. Сделай шаг навстречу успешному будущему.

WWW.BUDZDOROVPERM.RU