

# Алкоголь как фактор риска



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brescia



## Что такое алкоголь?

Алкоголь — это токсическое вещество, способное вызывать зависимость больше, чем многие из самых известных веществ или запрещённых наркотиков.

Алкоголь содержится во многих напитках, обычно многими употребляемых. Мы склонны недооценивать опасность и последствия для индивидуального и общественного здоровья. Этиловый спирт является основной причиной около 60 заболеваний и патологических состояний, включая рак. Кроме того, он снижает внимание, ведёт к недооценке рисков и способен нанести серьёзный психологический и неврологический ущерб. Добавим к этому санкции, лишение водительских прав и снятие баллов.

## Алкоголь как фактор риска

Алкоголь — очень опасный фактор риска для индивидуального и общественного здоровья. Помимо индивидуальных рисков чрезмерное употребление алкоголя может создавать семейные проблемы (акты насилия и преступления, совершённые под действием алкоголя, серьёзные заболевания, которые мать может передать новорожденному) и причинять многочисленные дорожно-транспортные происшествия.

К группе риска относятся те, кто потребляет алкоголь в количествах, отрицательно влияющих на здоровье.

Алкоголезависимые — это те, кто демонстрирует симптомы абстиненции и для кого алкоголь всё больше выдвигается на первый план.

## Есть ли «безопасные» дозы алкоголя?

Невозможно определить рекомендуемую или «безопасную» для здоровья дозу алкоголя. В любом случае здоровье и благополучие под угрозой даже от доз, обычно считаемых умеренными.

Поэтому уместнее говорить о «малорисковой» дозе, подчёркивая, что риск существует на любом уровне потребления и постепенно возрастает с увеличением количества потреблённых алкогольных напитков.

Всемирная организация здравоохранения считает малорисковой ежедневную дозу алкоголя, которая не должна превышать 24 г (2 алкогольные единицы) для мужчин, 12 г (1 алкогольная единица) для женщин и лиц старше 65 лет. До 18 лет употреблять алкоголь вовсе не рекомендуется. Помните, что в Италии запрещены продажа и предоставление алкогольных напитков лицам до 18 лет (Закон № 189 от 8 ноября 2012 г).

## Как измеряется принятый алкоголь?

Алкогольная единица соответствует бокалу вина (от 125 мл), кружке пива (от 330 мл), рюмке аперитива (от 80 мл) и рюмке крепкого спиртного напитка (от 40 мл).

Концентрация этилового спирта измеряется как содержание алкоголя в крови в граммах на литр крови. Определяют её прибором, называемым алкотестером (алкомером), или забором крови на анализ.

Показательно, что двух алкогольных единиц (24 г алкоголя) достаточно для достижения женщиной установленного законом предела для вождения; для мужчины такой предел достигается примерно после 3-х рюмок (36 г алкоголя).

**Внимание! Эти значения приблизительны, так как на содержания алкоголя в крови влияет множество факторов.**

Для элиминации каждой принятой внутрь алкогольной единицы в среднем требуется 1 час.



## В каких условиях рекомендуется не пить?

Есть ситуации, в которых рекомендуется полностью воздержаться от употребления спиртных напитков:

- Если вам нет 18 лет
- Если запланирована беременность
- Если вы беременны или кормите грудью
- Если вы принимаете лекарства
- Если вы страдаете острым или хроническим заболеванием
- Если вы уже лечитесь от заболеваний, связанных с алкоголем
- Если у вас есть или были другие виды зависимости
- Если вам нужно идти на работу или во время работы
- Если вам нужно управлять транспортным средством или работать с механизмами
- Натощак или в перерывах между приёмами пищи.

## Взаимодействие между алкоголем, лекарственными средствами и психотропными веществами

Алкоголь отрицательно влияет на метаболизм лекарственных средств. Одновременное употребление лекарств и алкоголя зачастую приводит к серьёзным побочным эффектам, а также нейтрализует полезное действие самих лекарств.

Употребление алкоголя во время лечения всегда противопоказано, особенно, если вы принимаете:

- психотропные лекарственные средства (транквилизаторы, снотворные средства, седативные препараты, антидепрессанты, анксиолитики), поскольку алкоголь потенцирует эффекты снижения внимания;
- противосудорожные препараты, ибо алкоголь снижает эффективность их действия и повышает риск конвульсивных кризов;
- антигистаминные препараты, которые могут привести к сердечно-сосудистому коллапсу в случае приёма инъекционных антибиотиков (риск нежелательной реакции).

Одновременное употребление различных лекарств, сопровождающееся употреблением алкоголя и психотропных препаратов, чрезвычайно опасно, поскольку непредсказуемо усиливает отрицательные действия каждого вещества и последующие риски.



## Влияние потребления алкоголя на способность управлять транспортным средством

Пагубные влияния алкоголя на водителя варьируют в зависимости от содержания алкоголя в крови. При содержании алкоголя в крови, равном 0,2 г/л, отмечаются первые признаки более рискованного стиля вождения, рефлексы слегка нарушаются, но повышается склонность к опрометчивым действиям из-за заниженной оценки рисков. При содержании алкоголя в крови, равном 0,4 г/л снижается бдительность и тормозятся мысленные процессы обработки данных; ощущения притупляются, движения или маневры становятся более резкими, координация затрудняется. При содержании алкоголя в крови, равном 0,5 г/л, сужается поле зрения, преимущественно по причине уменьшения бокового зрения; в то же время на 30-40% подавляется способность восприятия звуковых, световых и слуховых раздражителей и, следовательно, реакционная способность. Когда уровень алкоголя в крови достигает 0,6 г/л, движения и препятствия воспринимаются со значительной задержкой, а боковое зрение ослабляется. При значении, равном 0,7 г/л, время реакции сильно возрастает; согласованной обычных для управления транспортным средством движений нарушается, они становятся беспорядочными, что всегда приводит к серьёзным последствиям.

При ок. 0,9 г/л нарушается адаптация к темноте, способность оценивать расстояния, габариты, траектории движения транспортных средств и одновременно зрительно воспринимать несколько предметов (например, из двух автомобилей воспринимается только один). Когда уровень алкоголя в крови достигает 1 г/л, становится очевидным состояние ОПЬЯНЕНИЯ, характеризующееся эйфорией и двигательными нарушениями, делающими равновесие шатким. Наблюдается явное нарушение внимания, зрительное восприятие

становится минимальным, а время реакции абсолютно неадекватным; растёт склонность отвлекаться. Стиль вождения отличается намеренным метанием из стороны в сторону, движением автомобиля или мотоцикла по середине дороги или встречной полосе, неверной оценкой положения транспортного средства на проезжей части. Дальний свет, сильные световые раздражители вызывая временное ослепление, восстановление после которого происходит очень медленно, могут стать привести к полной потере управления, уже и без того неуверенного. При содержании алкоголя в крови выше 1 г/л состояние эйфории сменяется спутанностью и полной потерей ясности сознания с последующим оцепенением (ступором) и очень сильной сонливостью.

## **Будьте осторожны за рулём: Дорожный кодекс**

Дорожный кодекс наказывает тех, кто садится за руль в нетрезвом состоянии. Согласно ст. 186 содержание алкоголя в крови во время управления транспортным средством не должно превышать 0,5 г/л (0,0 г/л для начинающих и профессиональных водителей). Предусмотренные санкции возрастают с увеличением выявленного уровня алкоголя в крови. Нарушение также предусматривает снятие баллов с водительских прав.

## **Что будет, если у меня обнаружат уровень алкоголя в крови 0,5 г/л или выше?**

Закон позволяет правоохранительным органам подвергать водителей транспортных средств проверке на содержание алкоголя в крови. Определение содержания алкоголя

в выдыхаемом воздухе алкотестером производится двумя проверками с промежутком в 5 минут.

В случае превышения значения 0,5 г алкоголя на литр крови водитель будет считаться пребывающим в состоянии опьянения, и за такое правонарушение будет лишён водительских прав. После наказания за «вождение в состоянии алкогольного опьянения» восстановить водительские права возможно будет только после установления пригодности к управлению транспортными средствами.

Данная процедура предусматривает прохождение медицинской комиссии для получения водительских удостоверений, более известной как «Местная медкомиссия по водительским правам Агентства здравоохранения» (ATS).

## **Куда обращаться за освидетельствованием, справками и для лечения**

Служба помощи алкоголезависимым при Агентстве здравоохранения (Servizio Alcolipendenza) Брешии и комплексная многопрофильная служба (Servizi Multidisciplinari Integrati – SMI) занимаются диагностикой всех связанных с алкоголем проблем и проводят информационно-разъяснительные программы по алкоголю и управлению транспортными средствами. График и способ проведения таких программ определяются соответствующими службами.

Обращение в эти службы позволяет получить справку, требуемую комиссией по выдаче водительских удостоверений, с целью последующего установления или подтверждения пригодности к вождению, устанавливаемой самой комиссией.

