

## **Эксперты: с 30 г алкоголя в день начинается рост смертности**

### **ПЬЕМ «ПО-СЕВЕРНОМУ»**

Россия известна как страна с «северной моделью» употребления алкоголя — так эксперты называют способ пить ударными дозами. Вместе с нами в этом ряду выделяются Беларусь, Казахстан, Украина и страны Балтии. При «южной модели», куда менее опасной для здоровья — ее практикуют, например, Италия, Испания, Франция, Греция — граждане пьют достаточно регулярно, но понемногу и менее крепкий алкоголь: бокал сухого вина за обедом или ужином.

Как отмечают специалисты, в целом россияне в последнее сокращают свои «возлияния» - по официальным данным в 2016 г. на каждого человека приходилось менее 10 литров алкоголя в год, что ощутимо меньше, чем в 2015-м (в то время как в благополучном европейском регионе есть страны, где пьют по 14 л в год). Однако у нас сохраняется и преобладает экстремальный метод, когда люди «принимают на грудь» большие дозы, вплоть до смертельно опасных.

«Это, например, больше 1 л водки за один раз, - поясняет **заведующая отделением профилактики рисков здоровья Центрального НИИ информатизации здравоохранения Минздрава России Дарья Халтурина**. - При этом надо понимать, что с возрастом способность выносить экстремальные алкогольные нагрузки значительно сокращается. Например, если в 18 лет, будучи здоровым, можно, выпив литр водки, отделаться сильным похмельем, то организм 45-летнего мужчины такое может уже не пережить». У нас в стране очень высока смертность именно от передозировки.

### **КАК НЕ ПЕРЕБРАТЬ?**

Существуют ли безопасные дозы алкоголя и каковы они? По этому вопросу ведется немало споров, встречаются разные мнения. На что же ориентироваться простому человеку?

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)** указывает границу абсолютно опасной дозы: 60 мл этанола для мужчин и 50 мл для женщин. В пересчете на спиртные напитки это соответственно 180 или 150 г водки, или 1,5 пива, или 0,5 л вина в сутки. За этими границами начинается критически опасное потребление. Однако по эпидемиологическим данным (то есть по итогам многолетним наблюдений за большими группами населения. - Авт.) видно, что уже с 30 мл этанола в день начинается рост смертности, говорит Дарья Халтурина. Это 90 г водки, 800 мл пива или большой бокал вина. То есть выпивая столько, человек уже однозначно себе вредит.

- При этом я не могу призывать не пить вообще, так как есть данные, что алкоголь снижает риск атеросклероза (то есть закупорки кровеносных сосудов холестериновыми бляшками. - Авт.), но здесь речь идет исключительно о низких дозах алкоголя, - подчеркивает эксперт. Например, один небольшой бокал (не более 150 мл) сухого красного вина и далеко не каждый день — ВОЗ рекомендует минимум два дня в неделю полностью воздерживаться от алкоголя.

### **НЕ ТОЛЬКО ЦИРРОЗ**

Что же грозит тем, кто пьет, не видя берегов? Многие традиционно вспоминают цирроз печени, однако на самом деле масштаб повреждения и даже разрушения организма намного шире, предупреждают врачи. Алкоголь это канцероген, поэтому злоупотребление спиртным ведет к развитию заболеваний, которые больше всего пугают людей — различных видов рака. В частности, доказано, что с употреблением алкоголя связано увеличение риска развития рака молочной железы, губы, языка, пищевода, печени, желудка, мочевого пузыря.

«Если человек употребляет больше 30 мл этанола в день, у него также повышаются риски нейродегенерации», - поясняет Дарья Халтурина. В результате снижается интеллект, ухудшается память, характер, растет вероятность развития болезней Альцгеймера и Паркинсона. Причем, с возрастом наша нервная система становится все более подвержена опасному воздействию алкоголя. В целом же многолетние исследования и наблюдения за десятками тысяч людей показали, что злоупотребление алкоголем, в частности регулярное употребление водки, сокращает жизнь человека в среднем на 8 лет.

## **ВАЖНО**

Не менее сильно, чем на пожилых людей, алкоголь негативно действует на молодой организм. Мозг человека активно формируется до 25 лет, и прием алкоголя до этого возраста затормаживает развитие мозга, в результате страдает и уровень мышления, и гормональный фон, а в дальнейшем это сказывается не только на здоровье, но и на карьере, уровне дохода человека и т. д., отмечают эксперты.

## **ЦИФРЫ И ФАКТЫ**

- 82% всех убийств в России совершаются в состоянии алкогольного опьянения.

- Каждый 60-й российский мужчина сейчас в тюрьме, и причина этого чаще всего в алкоголе.

- 55% жертв при пожарах не трезвы в момент смерти.

(данные на основе официальной статистики, предоставлены Д.Халтуриной).

## **ВОПРОС-РЕБРОМ**

### **Как спастись от «зеленого змия»?**

Мировая научно-обоснованная практика говорит о том, что основа - это ограничительные действия. Неспроста многие люди, которые признают свою зависимость от каких-то сайтов в Интернете, просто ставят себе блокировку на них, отмечают эксперты. В нашей стране самыми эффективными на сегодня оказались снижение ценовой доступности крепкого алкоголя, сокращение количества мест продажи и ограничения продажи по времени.

Также сейчас очень активно работает система ЕГАИС, которая отслеживает потребление алкоголя, напоминает Дарья Халтурина. Изначально ЕГАИС учитывала только производство алкоголя, но с 2016 года распространена также на розничную продажу, и теперь, когда продаются спиртные напитки, на чеке появляется qr-код, где зашифрована вся информация о каждой бутылке. Для магазинов это пресекает возможность закупать нелегальный алкоголь и продавать его — если на чеке не будет нужного qr-кода, торговая точка рискует лишиться лицензии. А покупатели всегда могут убедиться в легальности алкоголя, узнать производителя, сканируя qr-кода с чека с помощью специального приложения для смартфона.