

В море водки

Повышение цен на спиртные напитки, запрет их рекламы в СМИ, внедрение системы ЕГАИС для розницы – все эти меры предприняло государство в течение последних нескольких лет, чтобы навести порядок на алкогольном рынке и снизить потребление этанола в год. Какие плоды дает жесткая алкогольная политика со стороны государства, чем опасно пьянство для здоровья и всеобщего благополучия и как борются с зеленым змием в других странах, рассказывает заведующая отделением профилактики рисков здоровья Центрального НИИ информатизации здравоохранения Минздрава России Дарья Халтурина.

- Сколько сейчас в России потребляют литров алкоголя на душу населения в год? Сокращается потребление или растет?

- В ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России мы сейчас разрабатываем специальную и в то же время универсальную формулу, которая поможет определить уровень потребления алкоголя. Пока у нас получается сильное снижение в 2016 году, даже больше, чем в 2015 году. Сейчас россияне потребляют уже меньше 10 л алкоголя на человека в год.

- Получается, в России уже пьют меньше, чем в Германии и Франции, однако алкогольная смертность у нас значительно выше. Что с нами не так?

- Проблема России не только и даже не столько в высоком потреблении алкоголя, сколько в том, что это потребление носит экстремальный характер. Например, французы или немцы выпивают практически каждый день, но не очень много. Российские граждане, во-первых, уже почти перешли на ежедневный режим приема алкоголя. Типично это происходит на выходные, начиная с пятницы, а потом продолжается в субботу и в воскресенье. Зачастую, как сами граждане признаются, выпивают смертельно опасные дозы - больше 1 л водки за один раз. Особенно это касается людей рабочих специальностей, потому что есть очень большое деление по уровню смертности в зависимости от образования и характера труда. Люди просто не знают, что литр водки - смертельная доза. При этом надо понимать, что с возрастом способность выносить экстремальные нагрузки значительно сокращается. Например, если в 18 лет можно, выпив литр водки, хотя и не всегда, отделаться сильным похмельем, то организм 45-летнего мужчины может это уже не пережить. Наблюдается очень высокая смертность именно от передозировки.

- Многие ученые до сих пор спорят о допустимой мере потребления алкоголя. Все-таки в каких дозах алкоголь безопасен для здоровья?

- Допустимые меры – это очень условное понятие, однако в целом мировое научное медицинское сообщество более терпимо к алкоголю, чем, например, к табаку. ВОЗ дала границу абсолютно опасной дозы потребления алкоголя - это 60 мл этанола для мужчин и 50 мл для женщин. В пересчете на алкогольные напитки это составляет: 150 грамм водки, или 1,5 пива и 0,5 л вина. За этими границами начинается реально опасное потребление. По эпидемиологическим данным, мы видим, что с 30 мл в день начинается рост смертности. А это 90 грамм водки, 800 мл пива или большой бокал вина. То есть даже выпивая столько, человек уже наносит вред своему здоровью.

- В чем опасность чрезмерного потребления алкоголя?

- У нас есть данные, что потребители водки, в среднем, живут на 8 лет меньше. Даже если пить небольшими дозами, риски все равно есть. При употреблении алкоголя увеличиваются риск развития рака, прежде всего, молочной железы и всего желудочно-кишечного тракта (губы, языка, печени, желудка). Если человек потребляет больше 30 мл этанола в день, то у него есть риск нейродегенерации, причем, с возрастом наша нервная система все более подвержена воздействию алкоголя. Алкоголь негативно сказывается на работе молодого организма. Мозг активно формируется до 25 лет, поэтому прием алкоголя до этого возраста затормаживает развитие мозга, что в долгосрочной перспективе скажется на карьере, уровне дохода других качественных показателях.

- Как чрезмерное потребление алкоголя влияет на государство и общество в целом?

- Во-первых, такой показатель как смертность людей трудоспособного возраста, особенно мужчин, напрямую зависит от доли алкоголезависимых граждан. Смертность среди мужчин трудоспособного возраста сейчас в 4 раза выше аналогичного показателя у женщин. К сожалению или к счастью, в силу патриархальности российского общества, мужчины – основа развития экономики, это добытчики, от которых, по сути, зависит уровень ВВП страны. Во-вторых, алкоголь – причина инвалидности. В-третьих, вследствие растущего употребления алкоголя растет число сирот, а значит, социальные выплаты для государства, содержание детских домов. В-четвертых, с чрезмерным потреблением алкоголя связан рост преступности. По статистике, 82% всех убийств были совершены в состоянии алкогольного опьянения. В России сейчас каждый 60-й мужчина – в тюрьме, и причина чаще всего в алкоголе. Список «бед» можно продолжить большой долей травматизма на производстве, пожарами (по данным МЧС, 55% жертв при пожарах были в состоянии алкогольного опьянения в момент смерти). В-пятых, все вышеперечисленное негативно сказывается на инвестиционной привлекательности страны или отдельного региона, о чем не раз говорили руководители субъектов.

- Исходя из опыта мирового опыта, какой должна быть государственная политика по снижению алкогольной зависимости – преимущественно ограничительной, просветительской или все-таки комплексной?

- Мировая научно-обоснованная практика говорит о том, что основа эффективной алкогольной политики – это ограничительные действия. Более того, эти применимо вообще к любой зависимости (пищевая, игровая, табачная). При этом, самым эффективным оказалось снижение ценовой доступности и это, несмотря на попытки особо страдающих обойти это в поисках нелегального алкоголя. Кроме того, очень эффективная мера – это снижение количества мест продажи. Также хорошо себя показали временные ограничения продажи алкоголя. Есть даже исследования по России, поскольку эти временные ограничения вводились неравномерно в разных регионах, то установлено, что это не только снижает потребление алкоголя, но и сокращает молодежную преступность и количество ДТП.

Если говорить об ограничении рекламы – эта мера внесла меньший вклад в снижение потребления, но, тем не менее, тоже важна, так как действует преимущественно на подростков. Например, русскоязычные подростки в Эстонии, которые смотрят русские каналы пьют меньше, чем подростки-эстонцы. Решающую роль в этом играет телевидение, потому что в Эстонии разрешена реклама алкоголя. Кроме того, в России существует большое трезвенническое движение, очень активное в социальных сетях. Самое известное из них «Союз борьбы за народную трезвость».

- Как вы считаете, очередное повышение цен на водку, которое сейчас обсуждается, будет способствовать снижению потребления алкоголя или