

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ИХ РОДСТВЕННИКОВ И ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД



ПРОЧИТАВ ЭТУ БРОШЮРУ, ВЫ УЗНАЕТЕ:

- о безопасных дозах потребления алкоголя;
- о признаках проблем с алкоголем;
- о способах сократить потребление алкоголя.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

Примерно 80 % взрослых людей в Канаде употребляют алкоголь. Для многих «пропустить стаканчик» — это важный аспект при нахождении в обществе. Становясь депрессантом только впоследствии, алкоголь сперва стимулирует работу мозга, поэтому для многих людей стакан пива, бокал вина или коктейль являются приятным дополнением во время ужина или встречи с друзьями, ведь алкоголь создает ощущение расслабленности и усиливает социальные и эмоциональные реакции.



У некоторых людей алкоголь может вызывать зависимость. При употреблении большого количества алкоголя проявляется его угнетающее воздействие. Чрезмерное употребление алкоголя может нанести ущерб не только вашему здоровью, но и вашей личной жизни, социальным связям, а иногда и вашей профессиональной карьере. Даже если у человека нет зависимости, у него могут быть проблемы со злоупотреблением алкоголем.

Кроме того, как у пьющих только в компаниях, так и у алкозависимых, употребление алкоголя может привести или способствовать развитию целого ряда заболеваний, включая рак, болезни сердца, диабет и другие хронические заболевания. А в некоторых случаях алкоголь приводит к летальному исходу: почти 2 % смертей в Канаде связаны с употреблением алкоголя.



В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ РИСКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ?

Употребление алкоголя несет в себе риски, связанные со здоровьем и продолжительностью жизни. Более 20 % взрослых людей в Онтарио подвержены риску негативных долгосрочных последствий от употребления алкоголя.

МНОГО — ЭТО СКОЛЬКО?

Безопасная доза алкоголя зависит от веса тела и его параметров, возраста и пола человека. Женский организм усваивает алкоголь лучше, чем мужской, поэтому риск поражения печени у женщин выше.



Пожилым женщинам со здоровой печенью не следует употреблять более одного алкогольного напитка в день (или пяти напитков в неделю). Пожилым мужчинам со здоровой печенью не следует употреблять более одного-двух напитков в день (или 7 напитков в неделю). Употребление двух-трех алкогольных напитков в день и чрезмерное употребление могут нанести вред вашей печени. Чрезмерным употреблением считается употребление более пяти напитков за раз. Если у вас уже есть заболевание печени, вам следует прекратить употребление алкоголя.

Рекомендуемые нормы употребления алкогольных напитков в неделю

Алкогольный напиток

Женщины

Мужчины

| | | |
|--|---|---|
| ПИВО 12 унций (341 мл) пива (маленькая банка пива) |  5 банок в неделю |  7 банок в неделю |
| ВИНО 5 унций (142 мл) вина |  5 бокалов в неделю |  7 бокалов в неделю |
| КРЕПКИЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ 1½ унции (43 мл) крепких спиртных напитков (джин, ром, виски и т. п.) |   5 рюмок за неделю |   7 рюмок за неделю |

ЧТО ТАКОЕ СТАНДАРТНЫЙ НАПИТОК?

Одна из проблем с расчетом вашего уровня потребления алкоголя связана с единицами измерения. Вино, пиво, крепкие спиртные напитки и сидры содержат разную объемную долю алкоголя — чем выше объемная доля, тем больше алкоголя. Организму требуется час, чтобы переработать 10 мл алкоголя. Этот процесс нельзя как-либо ускорить. Вид алкогольного напитка, ваши параметры и вес — это факторы, определяющие суточную норму. В среднем, стандартный напиток имеет следующие объемы:



12 унций (330 мл)
пива
(маленькая банка пива)



5 унций (142 мл)
вина



1,5 унции (43 мл)
крепких спиртных
напитков
(джин, ром, виски и т. п.)

ПИВО

Стандартный объем пивной банки в Северной Америке равен 12 унциям (330 мл), в Канаде объемная доля алкоголя в пиве варьируется от 4 % до 6 %.



ВИНО

В ресторанах стандартная порция вина равняется 5 унциям (142 мл), в Канаде объемная доля алкоголя в вине в среднем составляет 12 %.



КРЕПКИЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ

Многие крепкие спиртные напитки содержат до 40 % алкоголя. Стандартный объем подачи равен 1,5 унциям (43 мл).



КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Чрезмерное употребление алкоголя становится причиной многих хронических заболеваний, особенно рака. Употребление алкоголя несет в себе множество рисков для здоровья и не приносит никакой пользы. Это противоречит распространенному заблуждению о том, что, например, красное вино полезно для сердца.



Важно количество алкоголя, которое вы потребляете, а не вид напитка. Среди последствий и рисков для здоровья можно выделить следующие:



- повышенное артериальное давление, которое повышает риск возникновения сердечной недостаточности, поражения почек, поражения мозга и инсульта;
- депрессия;
- поражение печени;
- анемия;
- поражение нервов;
- отек головного мозга — серьезная форма поражения мозга, которая ведет к потере мышечной координации, серьезным проблемам с памятью, галлюцинациям и потере зрения;
- различные виды рака.



КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ?

Потребление алкоголя в разумных объемах, как и чрезмерное употребление алкоголя, снижает продолжительность жизни. Тяжелый алкоголизм может сократить вашу жизнь на 10–12 лет.

КАК АЛКОГОЛЬ СОЧЕТАЕТСЯ С ЛЕКАРСТВАМИ?

Опасно употреблять алкоголь параллельно с отпускаемыми по рецепту и без рецепта лекарствами, такими как:

- антибиотики;
- антикоагулянты;
- антидепрессанты;
- успокоительные препараты;
- обезболивающие препараты;
- миорелаксанты.



ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ?

Алкоголизм, или расстройство употребления алкоголя (РУА), — это неконтролируемое употребление алкогольных напитков, наносящее ущерб здоровью и социальной жизни человека. Мы часто слышим, как про кого-то говорят, что он «любитель выпить». Обычно так говорят про человека, у которого может и не быть алкогольной зависимости, но у которого могут возникать проблемы со здоровьем, конфликты с окружающими или на рабочем месте из-за длительного или чрезмерного употребления алкоголя. Грань между периодическим употреблением алкоголя и алкоголизмом может быть размытой.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ АЛКОГОЛИЗМА?

Чтобы понять, какую роль алкоголь играет в вашей жизни, задайте себе несколько вопросов, связанных с употреблением алкоголя.

Список вопросов:

Чтобы понять, какую роль алкоголь играет в вашей жизни, задайте себе несколько вопросов, связанных с употреблением алкоголя. Список вопросов:

1. Бывает ли такое, что вы выпиваете в одиночестве?
2. Можете ли вы остановиться после того, как начали пить?
3. По вашему мнению, есть ли у вас проблемы с алкоголем?
4. Пытаетесь ли вы решить жизненные проблемы с помощью алкоголя?
5. Предпочитаете ли вы проводить время с друзьями и коллегами, употребляющими алкоголь?
6. Бывало ли такое, что вы пропускали работу или какое-либо мероприятие из-за алкоголя?



Симптомы, свидетельствующие о серьезных проблемах с алкоголем:

- повышенное потоотделение;
- перепады настроения или депрессия;
- потеря памяти после употребления алкоголя;
- эректильная дисфункция;
- бессонница;
- галлюцинации.



Если вы ответили «да» на некоторые из этих вопросов или испытываете какие-либо из перечисленных симптомов, то, возможно, вам следует пересмотреть свое отношение к алкоголю.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ?

Если вы хотите сократить потребление алкоголя, попробуйте предпринять следующие действия:



- Обозначьте конкретное количество выпитого, которое вы хотели бы употребить за неделю, и ведите учет выпитых напитков в течение недели. Сообщите кому-нибудь из друзей или членов семьи о поставленной цели.
- Подсчитывайте содержание алкоголя в напитках, чтобы точно знать, сколько стандартных напитков вы употребляете.
- Выпивайте безалкогольные напитки, такие как содовая или газированная вода, обычную воду или другие безалкогольные напитки в промежутках между алкогольными.
- Избегайте «триггеров» — таких ситуаций, в которых вы можете выпить слишком много. Например, назначьте встречу с друзьями в кофейне, а не в баре.
- Найдите другие способы расслабиться помимо употребления алкоголя.
- Хорошо питайтесь. насыщайтесь калориями не с помощью алкоголя.
- Устанавливайте для себя дни, недели, месяцы или даже годы, когда вы не употребляете алкоголь.
- Откройте для себя рецепты безалкогольных коктейлей.
- Пейте пиво или вино с низким содержанием алкоголя.



Чтобы дать окружающим понять, что вы пытаетесь сократить потребление алкоголя, можно сказать следующее:

1. Я за рулем
2. Спасибо, но мне сейчас не хочется
3. Я уже выпил столько, сколько мне можно было
4. Мне еще предстоит поработать сегодня
5. Мне завтра рано вставать

ГДЕ НАЙТИ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

КАНАДСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Предоставляет материалы и информацию по употреблению психоактивных веществ, зависимостям и психическому здоровью.



www.toronto.cmha.ca

КАНАДСКАЯ КОАЛИЦИЯ ПО ОХРАНЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Канадская ассоциация психического здоровья предоставляет информацию и услуги для людей, которые борются с проблемами, связанными с психическим здоровьем, и нуждаются в помощи.



<https://ccsmh.ca/>



289-846-5383
внутр. 223

CONNEXONTARIO

ConnexOntario предоставляет бесплатную и конфиденциальную информацию о медицинских услугах для людей, испытывающих проблемы с алкоголем и наркотиками, психическими заболеваниями и/или азартными играми. Информационные и справочные службы доступны круглосуточно.



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ПО БОРЬБЕ С ЗАВИСИМОСТЯМИ (СОРА)

В рамках программы СОРА оказывается помощь пожилым людям, которые испытывают проблемы с зависимостями, влияющими на их повседневную жизнь. Среди оказываемых услуг можно выделить социальную помощь, посещение клиентов в их домах, меры по сокращению вреда здоровью и другие услуги.



<https://bit.ly/3QJbm9P>



416 248 2050

ЦЕНТР ПО БОРЬБЕ С ЗАВИСИМОСТЯМИ И ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Центр оказывает консультационные услуги для людей, испытывающих проблемы с употреблением алкоголя, а также предоставляет информацию о зависимостях, стратегиях борьбы с ними и другие полезные материалы.



www.camh.ca



1-800-463-2338

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПУБЛИКАЦИИ В ЭТОЙ СЕРИИ

• Жить дольше и счастливее — ваш путеводитель по здоровому старению

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Предварительное планирование ухода: Возможные подходы к обсуждению
- Кальций, витамин D и здоровье костей
- Общие советы по устранению проблем с памятью
- Улучшение питания по мере старения
- Борьба с недержанием мочи
- Управление стрессом у лиц, осуществляющих уход
- Как бороться с хроническими болями
- Контроль распространенных психических расстройств у пожилых людей
- Контроль запоров
- Лечение легких когнитивных нарушений, болезни Альцгеймера и других деменций
- Контроль множественных хронических заболеваний
- Контроль использования седативных и снотворных средств пожилыми людьми
- Улучшение сна у пожилых людей
- Борьба с употреблением психоактивных веществ и аддиктивными расстройствами по мере старения
- Предотвращение падений дома
- Диагностирование и контроль тревожности
- Диагностирование и контроль делирия
- Диагностирование и контроль депрессий
- Диагностирование и контроль потери слуха
- Безопасный прием лекарств пожилыми людьми
- Замещающие лица, принимающие решения, и доверенные лица
- Анализ возможных вариантов паллиативной помощи

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ СООБЩЕСТВА В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Варианты транспортировки для членов сообщества
- Услуги по оценке качества вождения
- Жестокое обращение с пожилыми людьми
- Финансирование вспомогательных средств передвижения в рамках программы предоставления вспомогательных средств передвижения
- Варианты жилья для пожилых людей
- Как зарегистрироваться в Wheel-Trans
- Доставка еды на дом

Перейдите по ссылке www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation, чтобы ознакомиться с дополнительными ресурсами для пожилых людей, их родственников и лиц, осуществляющих уход.

Данная информация предназначена только для информационных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию, диагностику или лечение. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для получения информации по поводу конкретного заболевания. Одна копия данной брошюры может быть сделана только для некоммерческого личного использования.

Мы хотели бы поблагодарить следующие организации за поддержку нашей инициативы по созданию информационных материалов в поддержку здорового старения:



Фонд Бена и Хильды Кац



Фонд Мон Шеонг и Фонд Бена и Хильды Кац щедро предоставили средства для поддержки печати и перевода образовательных материалов в поддержку здорового старения.

Министерство по делам пожилых людей и доступности поддержало инициативу, выделив финансирование посредством Программы грантов для пожилых людей.