

Узнайте об употреблении алкоголя с высоким уровнем риска

Что такое употребление алкоголя с высоким уровнем риска?

Употребление алкоголя может быть легким, умеренным или тяжелым. Под тяжелым употреблением алкоголя понимают¹:



4 или более
напитков в день **или**

8 или более
напитков
в неделю



5 или более
напитков в день **или**

15 или более
напитков
в неделю

Последствия и риски употребления алкоголя

Алкоголь может вызывать чувство счастья или расслабления, но также ощущение отстраненности и дистанции. Чрезмерное употребление алкоголя способно привести к развитию или обострению физических, психических и социальных проблем, таких как:

- Боль в животе и рвота
- Тяга к алкоголю
- Чувство раздражения или тревоги
- Попадание в опасные ситуации
- Риск получения травмы
- Пропуск важных событий
- Болезни печени или сердца, рак

Понимание алкогольной зависимости и абстиненции

У человека может развиться алкогольная зависимость — состояние, при котором организм начинает ожидать и ежедневно нуждаться в алкоголе, а при его отсутствии возникает абстиненция. Последствия алкогольной абстиненции²:

- Головные боли
- Беспокойство, нервозность или раздражительность
- Проблемы со сном
- Расстройство желудка
- Учащенное сердцебиение или высокое артериальное давление
- Обильное потоотделение или высокая температура тела
- Тремор (дрожание) рук или других частей тела
- Галлюцинации
- Судороги
- Спутанность сознания и потеря ориентации

При алкогольной зависимости резкое прекращение употребления может быть опасным, вызывая судороги и даже приводя к смерти. Алкогольной абстиненции можно избежать, если постепенно снижать количество выпиваемого алкоголя или обратиться к врачу, специализирующемуся на лечении алкогольной зависимости.

Обратитесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи или позвоните 911, если у вас наблюдаются симптомы алкогольной абстиненции.

Лекарства от алкоголизма

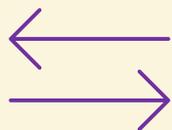
Существуют лекарства, которые помогают снизить тягу к алкоголю. Некоторые лекарства можно принимать даже при продолжающемся употреблении алкоголя, и они не вызовут ухудшения самочувствия. Нажмите [здесь](#), чтобы узнать больше.

Обсудите с врачом следующие варианты:

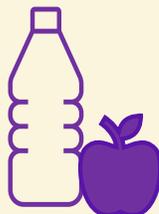
- Таблетки/инъекции налтрексона (Vivitrol)
- Акампросат (Campral).
- Дисульфирам (Antabuse).
- Габапентин (Neurontin)
- Топирамат (Topamax)

1: [Определение уровней и моделей потребления алкоголя - Национальные институты здравоохранения \(National Institutes of Health, NIH\)](#) 2: [Алкогольная абстиненция - Cleveland Clinic](#)

Советы по снижению вреда от употребления алкоголя



Замените крепкие напитки более слабыми, например перейдите с крепкого алкоголя на пиво.



Перед употреблением алкоголя съешьте полноценный обед и пейте воду между напитками.



Начните с небольших порций и пейте медленно. Делайте перерывы между напитками, наливайте алкоголь в стаканы и ограничивайтесь одним стаканом в час.



Поговорите с врачом о лекарствах, которые помогают снизить употребление алкоголя, например о налтрексоне (vivitrol).



Избегайте употребления алкоголя вместе с опиоидами, бензодиазепинами и другими наркотическими веществами. Продолжайте принимать необходимые лекарства и обсудите с врачом, как их безопасно сочетать.



Сокращайте порции постепенно, не допуская резкого отказа от употребления алкоголя. Пейте ровно столько, чтобы избежать симптомов абстиненции, и уменьшайте количество понемногу каждый день.



Ставьте цели и следите за их достижением. Заранее решите, сколько вы будете пить, или ведите учет выпитого.



В состоянии алкогольного опьянения избегайте опасных людей и мест, таких как лестницы, улицы и платформы метро.



Установите для себя ограничения. Не пейте с теми, с кем у вас уже был опыт чрезмерного употребления. Отложите начало употребления алкоголя на максимально позднее время.



Рассмотрите такие поддерживающие программы, как SMART Recovery.

Получите помощь

- **H+N ExpressCare:** Виртуальная неотложная помощь по медицинским вопросам, включая лечение алкоголизма и медикаментозную терапию. Доступно 24 часа в сутки 7 дней в неделю на более чем 200 языках. (845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs.
- **988:** Позвоните, напишите сообщение или [посетите сайт](#). Круглосуточно, 7 дней в неделю — для консультаций и организации связи с медицинскими учреждениями.