

## Возможно, Вы слышали, что алкоголь полезен для сердца. Однако, может быть вы не слышали, что:

- Положительное воздействие алкоголя на здоровье относится в основном к лицам старше 45 лет. Но даже в этом возрасте, в большинстве случаев, достаточно одной дозы пива, вина или крепкого напитка через день.
- Для большинства людей употребление более двух доз алкогольных напитков в день приносит больше вреда, чем пользы.
- У женщин, употребляющих более девяти доз алкогольных напитков в неделю, чаще встречаются раковые заболевания и другие проблемы.
- Мужчины, употребляющие более четырнадцати алкогольных напитков в неделю, тоже чаще сталкиваются с проблемами, связанными с алкоголизмом.
- Молодые люди редко страдают от болезней сердца, зато у них чрезвычайно высокий уровень травматизма и смертности, связанных с употреблением алкоголя.
- Не стоит пить ради здоровья, больше пользы принесёт правильное питание, занятие спортом и отказ от курения.



### Ведите правильный образ жизни.

За советом о связи алкоголя и здоровья обращайтесь к Вашему лечащему врачу или другому медицинскому работнику, или звоните по телефону  
**1 800 463-6273 (416 595-6111 в Торонто)**

Рекомендации по уменьшению риска, связанного с употреблением алкоголя, разработаны группой медицинских и социальных исследователей из Университета Торонто и Центра по Пристрастиям и Психическому Здоровью (Centre for Addiction and Mental Health). Они поддерживаются следующими организациями:

- Addictions Foundation of Manitoba
  - Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission
  - Alcohol Policy Network
  - Association of Local Public Health Agencies
  - Best Start: Ontario's Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre
  - Canadian Centre on Substance Abuse
  - Centre for Addiction and Mental Health
  - FOCUS Resource Centre
  - Ontario Public Health Association
  - Ontario Society of Nutrition Professionals in Public Health
- За информацией на русском языке обращайтесь



по телефону (416) 233-0055

О том, как связаны здоровье и алкоголь или информацию о «Рекомендации по уменьшению риска, связанного с употреблением алкоголя» можно найти на веб-сайте [www.lrdg.net](http://www.lrdg.net)



Заказать копии данной брошюры можно по телефону 1 800 661-1111 (416 595-6059 в Торонто)  
Электронная почта: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)  
Копирайт 2000, 2004. Centre for Addiction and Mental Health

3076 Russian/02-06 P130

Available in English



### Рекомендации по уменьшению риска, связанного с употреблением алкоголя

*Живите дольше и лучше*



0  
2  
9  
14

## Рекомендации по уменьшению риска, связанного с употреблением алкоголя

0	Ноль доз ? наименьший риск проблем, связанных с употреблением алкоголя
2	Не более 4 стандартных доз алкоголя в сутки
9	Для женщин < до ; стандартных доз алкоголя в неделю
14	Для мужчин < до 36 стандартных доз алкоголя в неделю

3 стандартная доза ? 35.8 г алкоголя ?

вина	спиртного	пива
	или 	или 
7 унций 164 мл вина *34' алкоголя+	30 унций 165 мл крепкого напитка *62' алкоголя+	34 унций 1563 мл пива обычной крепости *7' алкоголя+

Пиво и другие напитки с повышенным содержанием алкоголя содержат более одной стандартной дозы алкоголя

- ▽ Если Вы не пьете, не начинайте пить ради укрепления здоровья
- ▽ Если Вы выпиваете, избегайте состояния интоксикации или опьянения
- ▽ Между принятием доз следует подождать как минимум час
- ▽ Не пейте на голодный желудок. Пейте безалкогольные напитки, такие как вода, газированные напитки или фруктовые соки

Рекомендации по уменьшению риска, связанного с употреблением алкоголя, предназначены для лиц, достигших возраста, с которого разрешается употреблять алкогольные напитки

## Данные рекомендации не применимы к Вам, если <

- ▽ у Вас есть проблемы со здоровьем, например, болезнь печени или психическое расстройство
- ▽ Вы принимаете успокоительные, болеутоляющие или снотворные средства
- ▽ у Вас лично или в Вашей семье есть история проблем, связанных с пьянством
- ▽ в Вашей семье есть история раковых болезней или присутствуют другие факторы риска, связанные с раком
- ▽ Вы беременны, планируете беременность или кормите грудью
- ▽ Вам предстоит управлять транспортным средством, включая пассажирские и грузовые автомобили, мотоциклы, мотосани, вездеходы и велосипеды
- ▽ Вам необходимо сохранять бдительность, например, Вам предстоит работать на станке, пользоваться сельскохозяйственными орудиями или опасным оборудованием
- ▽ Вам предстоит занятие спортом или другой физической активностью, во время которой необходимо сохранять контроль
- ▽ Вы отвечаете за безопасность других людей на работе или дома
- ▽ Вам не разрешается пить по юридическим, медицинским или другим причинам

Если Вы обеспокоены влиянием алкоголя на Ваше здоровье, проконсультируйтесь с врачом

## Советы по применению данных рекомендаций <

- ▽ Разберитесь, что означает стандартная доза алкоголя
- ▽ Ведите учет количества выпитых Вами алкогольных напитков в день и в неделю
- ▽ Никогда не пейте за рулем и никогда не садитесь в машину, если водитель выпил
- ▽ Не начинайте пить для укрепления здоровья. Чтобы сохранить здоровое сердце, питайтесь лучше, занимайтесь физкультурой и не курите
- ▽ Не пейте, если Вы беременны или планируете беременность
- ▽ Будьте ответственны, принимая гостей, старайтесь, чтобы они следовали этим рекомендациям
- ▽ Говорите с Вашими детьми об алкоголе и будьте примером для них

- ▽ Следите за программами и положениями, которые относятся к рекомендациям по употреблению алкоголя с низкой степенью риска
- ▽ Установите свои принципы употребления алкоголя для дома, места работы, школы или общественной организации

**ПРИМЕЧАНИЕ <** Данные рекомендации по уменьшению риска, связанного с употреблением алкоголя, не означают отсутствие риска



# Живите дольше и лучше