Сколько граммов сердцу не повредит?

Министерство здравоохранения Российской Федерации в целях борьбы с алкогольной зависимостью и популяризацией трезвого образа жизни предлагает считать 11 сентября 2016г Всероссийским Днем трезвости.

Поговорим об этом? Так сколько же граммов сердцу не повредит? Да-да, речь идет о пресловутых дозах алкоголя. Но вначале несколько цифр.

Злоупотребление алкоголем – позорное пятно на репутации России в мире!

В малых дозах (содержание алкоголя в крови до 0,02 – 0,04 промилле) алкоголь стимулирует все биохимические реакции в организме.

Но уже при умеренном употреблении алкогольных напитков происходит удар по работе клеток, в первую очередь нервной системы, сердца и печени, что ведет к преждевременным заболеваниям этих органов.

Во время злоупотребления алкоголем в организме стремительно развиваются необратимые изменения в молекулах (денатурация белка). Острое алкогольное отравление (содержание алкоголя в крови свыше 4 - 5 промилле) – причина смертельного исхода.

На протяжении столетия ученые всего мира пытались определить безопасную для человека норму алкоголя. Эксперты ВОЗ пришли к выводу: безопасной дозы алкоголя не существует! (Доклад комитета экспертов ВОЗ Женева, 1982г.).

Однако, по тем же рекомендациям ВОЗ возможно употребление менее 40 грамм чистого спирта в день для мужчин и 30 грамм для женщин. И это при условии, что 2 дня в неделю человек не будет принимать ни капли алкоголя.

Для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендовано не превышать половину вышеуказанных доз!

Наиболее разумными для всех будут следующие советы:

1. Тем, кто в настоящее время не пьет совсем, не следует рекомендовать потребление алкоголя, поскольку не установлено, что причинным фактором улучшения здоровья является алкоголь.

2. Лица, находящиеся в группе риска алкогольных проблем (беременные или кормящие женщины, водители и люди, работающие с быстродвижущимися и опасными механизмами, люди с семейной историей алкоголя) должны воздерживаться от приема алкоголя и спиртосодержащих препаратов.

3. Лицам, употребляющим сверх умеренных доз, следует снизить потребление алкоголя. Избавьтесь от алкояда, чтобы выбрать здоровую, увлекательную и долгую жизнь!

Подготовила врач отделения профилактики МБУЗ АЦГБ

Новоселова О.А.