

Тест для виявлення небезпечного та шкідливого споживання алкоголю AUDIT

Питання	Бали				
	0	1	2	3	4
1. Як часто ви вживаєте спиртні напої?	ніколи	1 раз на міс. або рідше	2 або 4 рази на міс.	2 або 3 рази на тиж.	4 рази на тиж. або частіше
2. Скільки порцій спиртного ви випиваєте в типовий день, коли вживаєте алкоголь?	1 або 2	3 або 4	5 або 6	7,8 або 9	10 або більше
3. Як часто ви випиваєте більше 6 порцій алкоголю за один раз?	ніколи	1 раз на міс. або рідше	щомісяця	щотижня	щодня або майже щодня
4. Як часто впродовж минулого року ви помічали, що не в змозі зупинитися, якщо почали пити?	ніколи	1 раз на міс. або рідше	щомісяця	щотижня	щодня або майже щодня
5. Як часто впродовж минулого року ви не виконували того, чого зазвичай від вас очікували, через алкоголь?	ніколи	1 раз на міс. або рідше	щомісяця	щотижня	щодня або майже щодня
6. Як часто впродовж минулого року ви відчували потребу вранці випивати спиртне для того, щоб бути в змозі що-небудь робити після надмірного вживання алкоголю напередодні?	ніколи	1 раз на міс. або рідше	щомісяця	щотижня	щодня або майже щодня
7. Як часто ви відчували почуття провини або дорікали собі з приводу вживання алкоголю?	ніколи	1 раз на міс. або рідше	щомісяця	щотижня	щодня або майже щодня
8. Як часто впродовж минулого року ви не могли пригадати подій попереднього дня через те, що були в стані сп'яніння?	ніколи	1 раз на міс. або рідше	щомісяця	щотижня	щодня або майже щодня
9. Чи траплялося, що ви в стані сп'яніння були причиною травмування себе або оточуючих?	ні		так, але не за минулий рік		так, за минулий рік
10. Чи траплялося, що хтось із членів вашої родини, друзів або лікарів висловлював свою стурбованість з приводу вживання вами алкоголю або радив вам менше пити?	ні		так, але не за минулий рік		так, за минулий рік

Оцінка рівня споживання алкоголю за тестом AUDIT

Бали	Оцінка
0-7	Низький ризик
8-15	Надмірне або ризиковане вживання алкоголю
16-19	Шкідливе вживання (не виключена залежність)
20+	Висока вірогідність алкогольної залежності

Результати даного тесту не є діагнозом, рекомендуємо звернутися до свого сімейного лікаря для розширеної інтерпретації результату та отримання відповідних рекомендацій щодо вашого способу життя та необхідності лікування.

СТАНДАРТНА ДОЗА АЛКОГОЛЮ – це порція алкогольного напою, яка умовно містить певну кількість чистого алкоголю. В тесті **AUDIT** 2 і 3 запитання передбачають, що стандартний напій містить **10 грамів** чистого алкоголю

1
доза

Банка пива



330 мл, 5 %

Порція міцних
алкогольних напоїв

або



40 мл, 40 %

або

Келих вина



140 мл, 12 %

або

Маленький келих
лікеру



70 мл, 25 %

ЯК АЛКОГОЛЬ ВПЛИВАЄ НА ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

Алкоголь – це токсична речовина, яка шкідливо впливає на ваш організм і сприяє розвитку понад **200 хвороб і травм**

Алкоголь особливо небезпечний, оскільки викликає **залежність**, яка може непомітно розвиватися, забираючи контроль над вашим життям!



Вживання **алкоголю**, навіть у невеликих кількостях, завдає шкоди життєво важливим органам і системам

Алкоголь по-різному впливає на чоловіків та жінок – організм жінки менш стійкий до його дії. Проте, незалежно від статі, навіть вживання низької дози створює передумови для серйозних наслідків у майбутньому

Пам'ятайте, безпечної дози алкоголю не існує!



Фінансується в рамках
гуманітарної допомоги
Європейського Союзу



International
Medical Corps
Міжнародний Медичний Корпус



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ



ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ



ЦЕНТР
ЗНАНЬ
Діагнози для здоров'я
профілактика хвороб

Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейської Комісії. Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність

ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКА ТА ЖІНКИ

Нервова система

- порушення координації рухів
- порушення чутливості шкіри (поколювання, оніміння)
- тривожні розлади • депресія
- порушення мислення
- перепади настрою

Рак ротової порожнини, стравоходу

Серцево-судинна система

- артеріальна гіпертензія

Печінка

- запалення • цироз • асцит • рак
- крововилив • печінкова недостатність

Підшлункова залоза

- запалення • кровотеча

Шлунково-кишковий тракт

- виразка шлунка • подразнення слизової оболонки кишківника
- рак шлунка та кишківника

Репродуктивна система

- еректильна дисфункція (порушення статевої функції)
- зниження кількості сперматозоїдів

ОЗНАКИ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ ПРИ СП'ЯНИННІ

- нерозбірлива мова • проблеми з диханням
- порушення координації • розгубленість
- погіршення пам'яті

ВІД ЯКИХ ФАКТОРІВ ЗАЛЕЖИТЬ РЕАКЦІЯ ВАШОГО ОРГАНІЗМУ НА АЛКОГОЛЬ?



кількість
випитого



час прийому
алкоголю



вживання
їжі



вік



стать



фізичний
стан



спадковість

Жіночий організм реагує на алкоголь інакше, ніж чоловічий:

менша маса тіла, вищий відсоток жиру та нижчий рівень води і ферментів, які розщеплюють алкоголь, сприяють тому, що він затримується в організмі жінки довше. При вживанні однакової дози алкоголю, концентрація його в крові жінки значно вища, ніж у чоловіка, що спричиняє більш серйозні наслідки.

Нервова система

- порушення координації рухів • перепади настрою
- ураження периферичних нервів • деменція

Рак ротової порожнини, стравоходу

Серцево-судинна система

- ураження серцевого м'яза • артеріальна гіпертензія

Рак молочної залози

Печінка

- алкогольний гепатит • цироз • рак

Підшлункова залоза

- запалення • кровотеча

Шлунково-кишковий тракт

- виразка шлунка • подразнення слизової оболонки кишківника • рак шлунка та кишківника

Репродуктивна система

- нерегулярний менструальний цикл і овуляція
- зниження фертильності • рання менопауза

Дослідження **ВООЗ 2023 року** показало, що **77,4%** опитаних відповіли, що **вживали алкоголь у 2023 році**, **80,1%** опитаних **чоловіків** і **75,2%** жінок.

Відомості про існування безпечної дози алкоголю для вагітних жінок відсутні. Кожна доза алкоголю впливає не лише на організм вагітної, а й безпосередньо на здоров'я дитини. Алкоголь легко проникає через плацентарний бар'єр і може спричинити серйозні порушення розвитку дитини. Наслідки внутрішньо-утробного впливу алкоголю на здоров'я дитини об'єднані під загальним терміном **Фетальний алкогольний спектр розладів (ФАСП)**.

Алкоголь може вплинути на будь-який орган або систему плода, що розвивається!

