**Что такое пагубное употребление алкоголя и каковы критерии риска?**

Употребление алкоголя – значимая часть современной жизни и одновременно огромная медицинская и социальная проблема.

Всемирная организация здравоохранения понимает под пагубным употреблением (состоянием, предшествующем хроническому алкоголизму) такой характер употребления алкоголя, который приносит вред здоровью.

Этот вред может быть как физическим (гепатиты, панкреатиты, травмы вследствие употребления спиртного), так и психическим (депрессия после алкогольного эксцесса).

Как же провести грань между невинными «посиделками» с друзьями и серьезными проблемами? ВОЗ рекомендованы следующие критерии употребления алкоголя с высоким риском для здоровья: больше 21 стандартной дозы алкоголя в неделю для мужчин и больше 14 стандартных доз алкоголя в неделю для женщин.

Стандартная доза алкоголя равна 10 г чистого спирта, то есть ~ 30 мл водки или 280 мл светлого пива. Если Вы выпиваете больше – это серьезный повод обратиться к наркологу. Такой уровень употребления связан с большим риском развития хронического алкоголизма! Берегите себя!