

# Неделя отказа от алкоголя

с 18 по 24 августа 2025 года

---



**Алкоголь является токсичным и психоактивным веществом, вызывающим зависимость.**

**Потребление алкоголя ежегодно приводит к 3 миллионам смертей во всем мире, а также к инвалидности и ухудшению здоровья миллионов людей.**

**На вредное употребление алкоголя приходится 7,1% и 2,2% глобального бремени болезней среди мужчин и женщин соответственно.**

**Алкоголь является ведущим фактором риска преждевременной смертности и инвалидности среди лиц в возрасте от 15 до 49 лет, на его долю приходится 10% всех смертей в этой возрастной группе.**



## Потребление алкоголя — это всегда риск

---

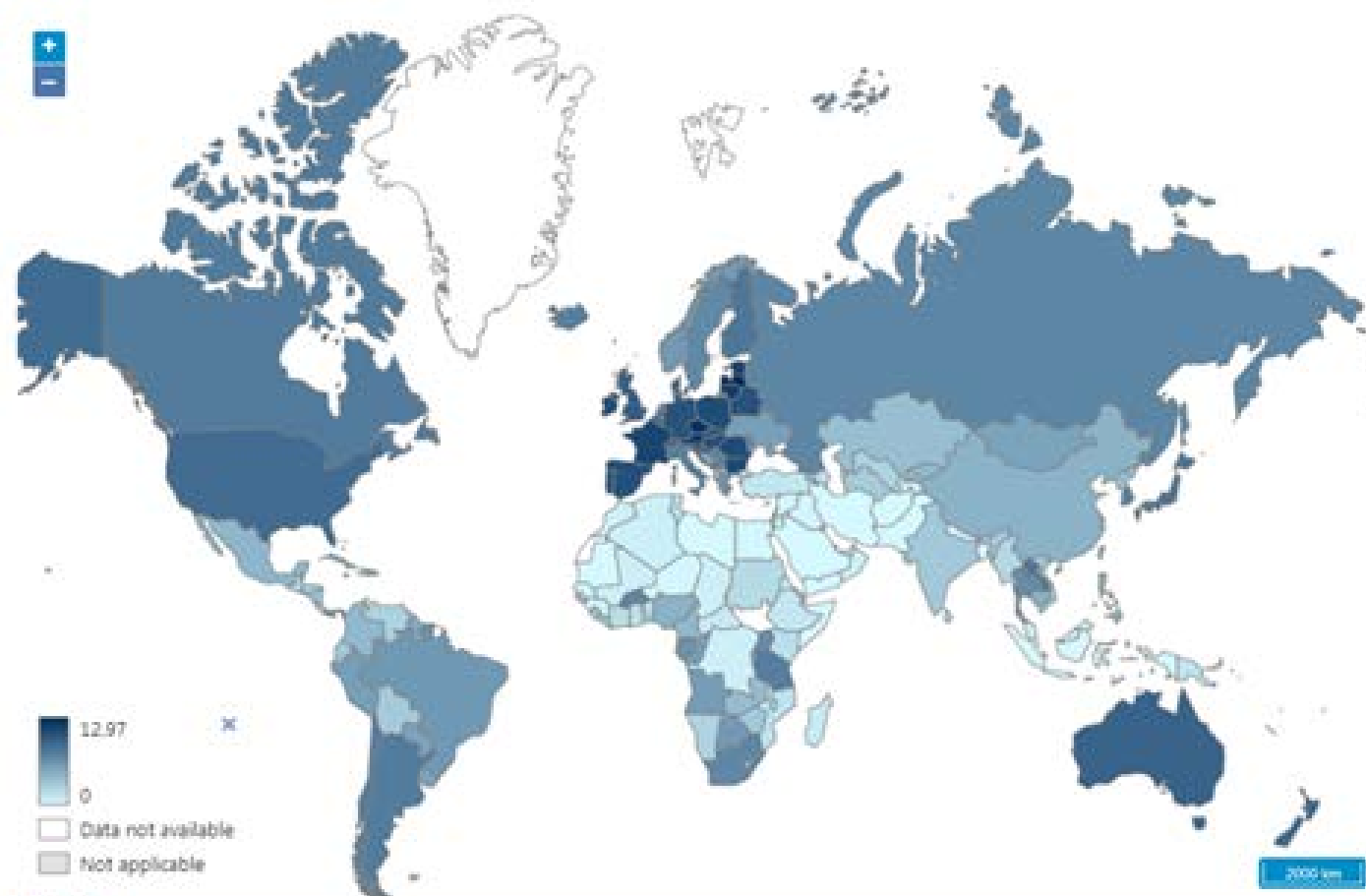
Потребление алкоголя является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения.

По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны:

- **69%** смертей от цирроза печени
- **61%** от кардиомиопатии и миокардита
- **47%** от панкреатита



# Потребление алкоголя в мире



## Disclaimer

The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of WHO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.



**World Health  
Organization**

© WHO 2024. All rights reserved.

# Общее потребление алкоголя на душу населения (литры чистого спирта)

THE WORLD'S TOP 2024 DRINKING COUNTRIES

Nº	COUNTRY
1.	Moldova
2.	Lithuania
3.	Czech Republic
4.	Nigeria
5.	Germany
6.	Ireland
7.	Luxembourg
8.	Latvia
9.	Bulgaria
10.	Romania
11.	Slovenia
12.	France
13.	Portugal
14.	Belgium
15.	Seychelles
16.	Russia
17.	Austria
18.	Poland
19.	Estonia
20.	United Kingdom

THE WORLD'S TOP 20 UNDRINKING COUNTRIES IN 2024

Nº	COUNTRY
1.	Bangladesh
2.	Kuwait
3.	Libya
4.	Mauritania
5.	Somalia
6.	Yemen
7.	Afghanistan
8.	Saudi Arabia
9.	Pakistan
10.	Syria
11.	Egypt
12.	Iraq
13.	Brunei
14.	Kiribati
15.	Niger
16.	Djibouti
17.	Sudan
18.	Bhutan
19.	Morocco
20.	Senegal



**Влияние алкоголя на организм человека**

# Алкоголь и нервная система

## *Алкогольная энцефалопатия*

— поражение головного мозга при длительном употреблении алкоголя (гибель клеток головного мозга).



Поражение головного мозга проявляется:

- Снижением интеллекта
- Агрессивном, иррациональным поведением
- Развивается алкогольное слабоумие (деменция)

*Полинейропатия* — множественное поражение периферических нервов при длительном употреблении алкоголя

- Проявляется онемением пальцев рук и ног
- Снижением чувствительности
- Болезненность по ходу нервов
- Нарушением походки



## Алкоголь и печень

Алкоголь имеет прямое токсическое воздействие на печень, что приводит к развитию алкогольного гепатита.

Проявляется:

- болями в правом подреберье
- снижением аппетита
- тошнотой

Длительное употребление алкоголя в конечном итоге приводит к циррозу печени



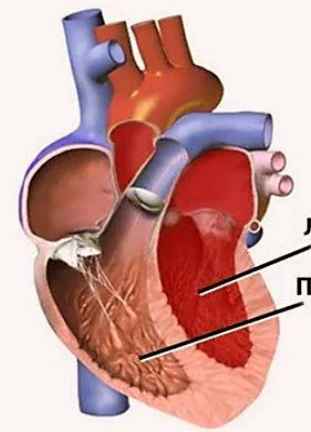
# Алкоголь и сердце

- Повреждаются ткани сердца (*миокард - мышечная ткань сердца, становится «дряхлым», теряет свою эластичность*)
- Ускоренно развивается алкогольная кардиомиопатия (*воспаление миокарда*), нарушается сердечный ритм и проводимость
- Отмечается тахикардия (*ускоренное биение сердца более 120 ударов в минуту*) с постоянной одышкой
- Возрастает артериальное давление (*выше 160/90 мм/рт. ст.*)
- Повышается вероятность развития инфаркта

Систематическое употребление алкогольных напитков приводит к развитию сердечной недостаточности с повышенным риском остановки сердца!

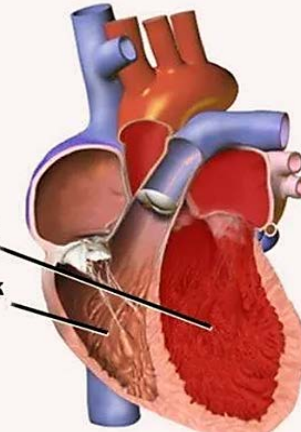


ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ



Камеры расслабляются и наполняются, затем сжимаются и выталкивают

СЕРДЦЕ С КАРДИОМИОПАТИЕЙ



Мышечные волокна растянуты. Сердечные камеры увеличены.

## Влияние на мужской организм

---

Этиловый спирт купирует выработку мужского гормона тестостерона

Под воздействием алкоголя происходит периферический спазм сосудов, ухудшается микроциркуляция всех органов, в том числе и малого таза

Этанол приводит к атрофии семенных канальцев, влияя на репродуктивную функцию:

- снижается качество мужской спермы
- формируется бесплодие
- угнетаются центры эрекции и эякуляции в спинном мозге *(особенно в сочетании с курением)*
- развивается эректильная дисфункция
- нарушается нормальное кровообращение в половых органах и железах
- развивается рак простаты



# Влияние на женский организм

---

**Женский организм восприимчивее и слабее.**

**Злоупотребление алкоголем исключает нормальное развитие главных репродуктивных органов женщины – яичников и яйцеклеток и способствует:**

- **проблемам с зачатием и вынашиванием детей**
- **развитию внутриутробных патологий**
- **ранней менопаузе**

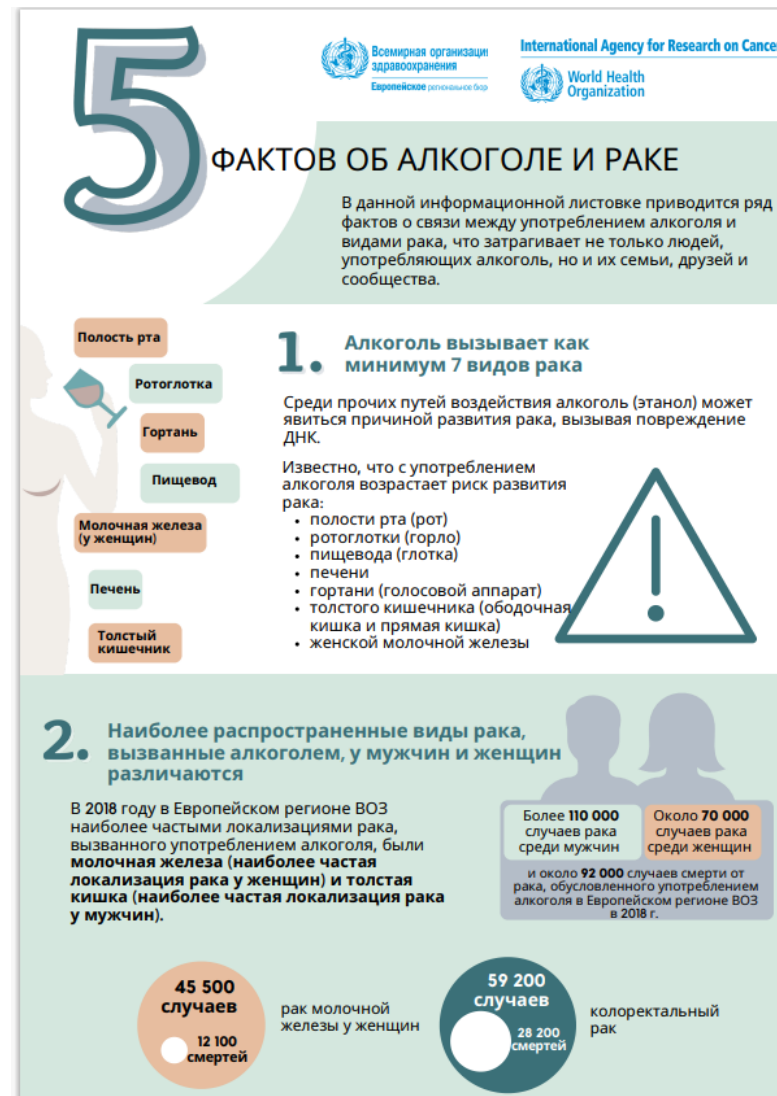
**Алкоголь несовместим с беременностью, кормлением грудью.**



# Алкоголь и рак

Еще несколько десятилетий назад алкоголь классифицирован Международным агентством по изучению рака как канцерогенное вещество 1-ой группы. В эту группу входят наиболее опасные факторы риска, такие как асбест, табак, радиация.

Согласно результатам глобального анализа 4% всех онкологических заболеваний связаны с употреблением алкоголя. Наибольший вклад алкоголь вносит в развитие рака пищевода, рака печени и рака молочной железы.



# Алкоголь и рак



## 1. Алкоголь вызывает как минимум 7 видов рака

Среди прочих путей воздействия алкоголь (этанол) может явиться причиной развития рака, вызывая повреждение ДНК.

Известно, что с употреблением алкоголя возрастает риск развития рака:


- полости рта (рот)
- ротоглотки (горло)
- пищевода (глотка)
- печени
- гортани (голосовой аппарат)
- толстого кишечника (ободочная кишка и прямая кишка)
- женской молочной железы



# Алкоголь и рак

## 2. Наиболее распространенные виды рака, вызванные алкоголем, у мужчин и женщин различаются

В 2018 году в Европейском регионе ВОЗ наиболее частыми локализациями рака, вызванного употреблением алкоголя, были **молочная железа (наиболее частая локализация рака у женщин)** и **толстая кишка (наиболее частая локализация рака у мужчин)**.



Более **110 000** случаев рака среди мужчин

Около **70 000** случаев рака среди женщин

и около **92 000** случаев смерти от рака, обусловленного употреблением алкоголя в Европейском регионе ВОЗ в 2018 г.

**45 500**  
случаев

**12 100**  
смертей

рак молочной железы у женщин

**59 200**  
случаев

**28 200**  
смертей

колоректальный рак

# Алкоголь и рак



**НЕ СУЩЕСТВУЕТ БЕЗОПАСНОГО  
УРОВНЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
АЛКОГОЛЯ В ОТНОШЕНИИ  
ВЕРоятности РАЗВИТИЯ РАКА**

## **3.** Риск развития рака, обусловленного употреблением алкоголя, возрастает, начиная с первого эпизода употребления.

Все виды алкогольных напитков, включая пиво, вино и крепкие спиртные напитки, могут явиться причиной развития рака. Риск развития рака возникает даже при весьма низком уровне потребления и существенно возрастает с увеличением количества потребляемого алкоголя.

Более **1 из 10** всех случаев рака, обусловленного употреблением алкоголя в Европейском регионе ВОЗ в 2018 году, были вызваны употреблением, не превышающим



1 большую бутылку пива (500 мл)

или



2 бокала вина (200 мл)

или



60 мл крепких спиртных напитков

**в день**

## Отказ от алкоголя - первичная профилактика рака

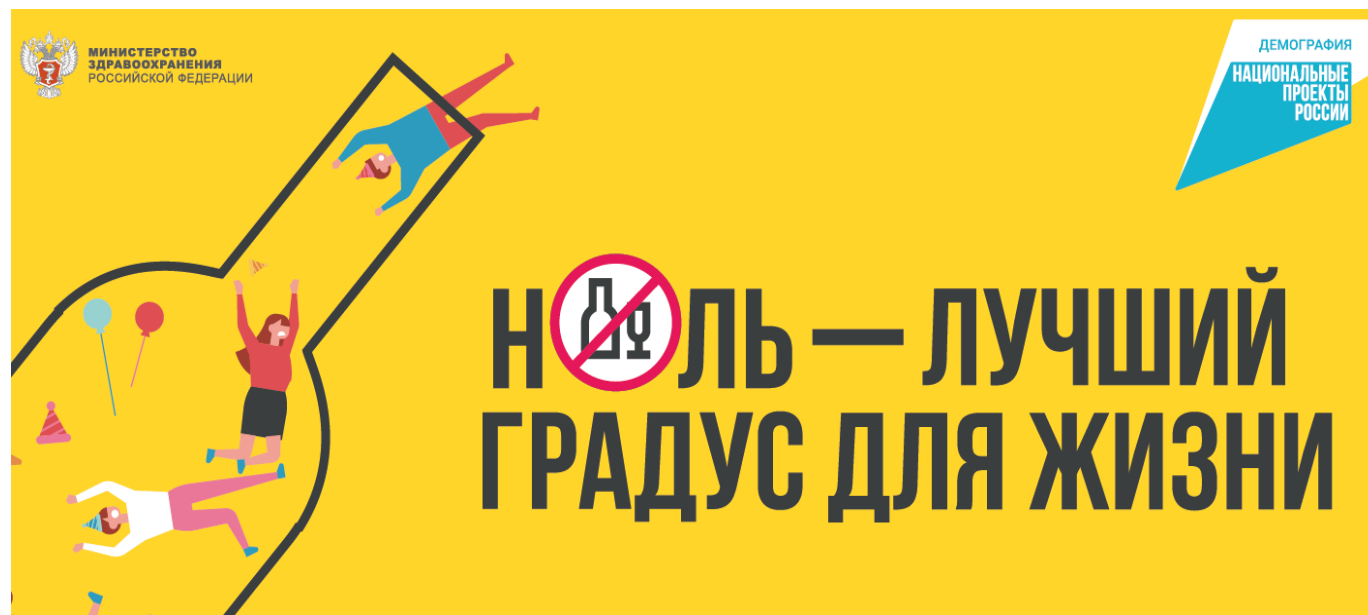
---

- ❑ Отказ от спиртного в подростковом возрасте снижает риск развития онкологии груди у женщин от 3 до 5,5%, в более зрелом возрасте уменьшает риск рака молочной железы **на 25%**
- ❑ Отказавшиеся от алкоголя мужчины **на 60% меньше** пьющих страдают раком простаты
- ❑ Снижение крепости потребляемого алкоголя **уменьшит** риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и др. отделов пищеварительного тракта **на 50%**



# Не существует безопасных доз алкоголя

Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: **безопасный градус – ноль!**



# Официальный портал Минздрава России о здоровье: [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

---

Тест на выявление нарушений, связанных с употреблением  
алкоголя

- Для мужчин - <https://www.takzdorovo.ru/servisy/tests/test-rus-audit-s-dlya-muzhchin/intro/>
- Для женщин - <https://www.takzdorovo.ru/servisy/tests/test-rus-audit-s-dlya-zhenshchin/intro/>

Наш Телеграмм-канал

[t.me/crb25](https://t.me/crb25)



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

