

ПРЯМОЙ РАЗГОВОР О ТОМ, КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ВАШ РАЗУМ И ТЕЛО

Стандартная Доза (согласно ВОЗ) - это 10 г чистого этилового спирта.
Различные напитки содержат разное количество алкоголя, например 1 СД это:



100 мл сухого вина
13% об.



30 мл водки
40% об.



280 мл легкого пива
4,5% об.

концентрация алкоголя в крови %BAC*	изменение чувств и личности	нарушение деятельности
0.01-0.05 1 СД	расслабление чувство благополучия резкость	бдительность суждение координация движений
0.06-0.10 2-3 СД	ложное удовольствие тошнота, сонливость эмоциональное возбуждение	визуальное отслеживание рассуждение и восприятие
0.11-0.20 3-6 СД	перепады настроения гнев манья	неприемлемое поведение невнятная речь
0.21-0.30 6-9 СД	агрессия снижение ощущений депрессия, ступор	неуравновешенность снижение терморегуляции
0.31-0.40 9-12 СД	бессознательное состояние возможная смерть кома	потеря контроля над мочевым пузырем затрудненное дыхание замедление пульса

Промилле BAC (% Blood Alcohol Concentration) – показатель, выведенный по специальной формуле для расчета весо-объемного соотношения, поскольку алкоголь не такой плотный как кровь и имеет меньшую массу. Эта величина равна 1 г/л и используется при биохимическом анализе крови.



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»
СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ!



8 ИДЕЙ ДЛЯ НЕСКУЧНОГО ВЕЧЕРА

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ ТЕЛЕФОНА НА ЛЮБОЙ QR-КОД ИЗ НАШЕЙ ПОДБОРКИ И ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ. ПРИЯТНОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ.



приготовьте горячие зимние напитки для уютного семейного вечера



подборка фильмов, которые оставили неизгладимый след в кинематографе



10 сериалов для любителей непредсказуемых развязок



кулинарные привычки и рецепты блюд на все случаи жизни



онлайн тесты профилактической направленности



получите консультацию в онлайн кабинете психиатра-нарколога



инстаграм-аккаунт, в котором Вы найдёте ответы на многие вопросы о здоровье



Территория здоровья. Советы, мотивация, ответы