



# APIE ALKOHOLĮ

**Alkoholis** (etilo alkoholis arba etanolis) – slopinanti psichoaktyvioji medžiaga.

**Stiprumas:** vynas ir alus turi nuo 3 iki 19 proc., stiprieji gėrimai paprastai turi iki 40 proc., o kartais ir didesnę alkoholio koncentraciją.

**Alkoholio poveikio stiprumas asmeniui** priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, kūno masės, aukšto alkoholio tolerancijos lygio dėl genetinių veiksnių ar ilgalaikio vartojimo, vartojamo gėrimo rūšies ar net valgyto maisto prieš vartojant ir kt.

**Standartinis alkoholio vienetas (SAV)** – sutartinis išgeriamo alkoholio kiekio matavimo vienetas. Norint sužinoti, kiek alkoholiniame gėrime yra SAV, reikia alkoholinio gėrimo kiekį ml dauginti iš alkoholinio gėrimo stiprumo proc. ir dalinti iš 1 000.

**Mažas, vidutinis kiekis** sukelia atsipalaidavimo jausmą, mažėja drovumas, darosi lengviau bendrauti.

**Didesni kiekiai** sukelia svaigimą, pykinimą, sutrinka kalba, lėtėja reakcija, atsiranda mieguistumas.

**Perdozavimas** gali sukelti dezorientaciją, sąmonės sutrikimą, alkoholinę amneziją, apalpimą, o kraštutiniais atvejais net mirtį.

**Kuo anksčiau pradedamas** vartoti alkoholis, tuo didesnė priklausomybės išsivystymo tikimybė.

**Ilgalaikis vartojimas** gali pažeisti kepenų, smegenų, širdies, kasos ir kitų organų veiklą ir sukelti sunkių psichikos sutrikimų.

**Jeį moteris vartoja alkoholį nėštumo metu,** kūdikiui gali išsivystyti vaisiaus alkoholinis sindromas, kurio pasekmės: protinis atsilikimas, fizinė negalia ir pan.

**Maišant alkoholį** su medikamentais ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis, padidėja perdozavimo rizika.

**Kontroliuokite savo elgesį ir neskubėkite suvartoti didelių alkoholių kiekių per trumpą laiką.**

# Alkoholio vartojimo rizikos laipsnio nustatymo kriterijai

## Mažai rizikingas\*

Vyrai Ne daugiau kaip 4 SAV per dieną ir 14 SAV per savaitę

Moterys Ne daugiau kaip 3 SAV per dieną ir 7 SAV per savaitę

## Rizikingas \*

Vyrai Vidutiniškai iki 40 SAV per savaitę arba vieno epizodo metu 5 SAV ir daugiau.

Moterys Vidutiniškai iki 27 SAV per savaitę arba vieno epizodo metu 4 SAV ir daugiau.

## Žalingas\*

Vyrai Daugiau nei 40 SAV per savaitę

Moterys Daugiau nei 27 SAV per savaitę

*\*Moksliniai tyrimai rodo, kad mažai rizikingas alkoholio vartojimas sukelia priklausomybę tik 2 žmonėms iš 100.*

SAV apskaičiuojamas pagal formulę:

$$1\text{SAV} = \frac{\text{alkoholinio gėrimo kiekis (ml)} \times \text{alkoholinio gėrimo stiprumas (\%)}}{1000}$$

**PAVYZDYS.** Asmuo išgėrė 0,5 l talpos butelį 5,5 proc. stiprumo alaus. Jo išgertas alkoholio kiekis, matuojamas SAV, apskaičiuojamas šitaip:  $\text{SAV} = 500 \times 5,5 / 1000 = 2,75$ .



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



J. Basanavičiaus g. 7,  
Kuršėnai, LT-81156 Šiaulių r.  
Tel. +370 683 27 615  
El. paštas vsb.siauliu raj@gmail.com  
[www.siauliuvsb.lt](http://www.siauliuvsb.lt)  
[www.facebook.com/siauliuvsb/](https://www.facebook.com/siauliuvsb/)