

Medical sciences (2019) 1–9



## Overview of recommendations for reducing alcohol consumption

*Eglė Virbickaitė<sup>1</sup>, Eglė Astauskaitė<sup>1</sup>, Austė Bandzaitė<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Lithuanian university of health sciences, faculty of Medicine*

### ABSTRACT

Absolute alcohol consumption per person in a year in Lithuania is still one of the highest in the world. Alcohol consumption is associated with a variety of life-threatening diseases, increasing the likelihood of injuries and road accidents. Many countries in the world have developed various recommendations based on scientific researches that are aimed at reducing alcohol consumption, treating people who are alcohol dependent, and informing the public about harmful alcohol consumption. Comparing Lithuania's recommendations with the recommendations of other countries of the world, a lot of similarities are found. In Lithuania many restrictions have only having effect since the beginning of 2018, due to this it is not enough time has passed to estimate whether these measures will be effective in Lithuania.

**Keywords:** alcohol consumption, Lithuania, Great Britain, United States, Australia, recommendations

## Alkoholio vartojimo mažinimo rekomendacijų apžvalga

*Eglė Virbickaitė<sup>1</sup>, Eglė Astauskaitė<sup>1</sup>, Austė Bandzaitė<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>*Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos fakultetas*

### Santrauka

Absoliutaus alkoholio suvartojimas Lietuvoje vienam asmeniui per metus vis dar išlieka vienas aukščiausių visame pasaulyje. Su alkoholio vartojimu yra siejamos įvairios gyvybei pavojingos ligos, padidėja traumų ir nelaimingų atsitikimų kelyje tikimybė. Daugelis pasaulio šalių yra sukūrusios įvairias rekomendacijas, paremtas moksliniais tyrimais, kuriomis remiantis siekiama sumažinti alkoholio suvartojimą, gydyti nuo alkoholio priklausomus žmones bei informuoti visuomenę apie žalingą alkoholio vartojimą. Lyginant Lietuvos rekomendacijas su kitų pasaulio šalių rekomendacijomis, randama daug panašumų. Lietuvoje daugelis apribojimų yra įsigalioję tik nuo 2018 metų pradžios, todėl nėra praėję pakankamai laiko, jog būtų galima vertinti, ar šios priemonės bus veiksmingos Lietuvoje.

**Raktažodžiai:** alkoholio vartojimas, Lietuva, Didžioji Britanija, Jungtinės Amerikos Valstijos, Australija, rekomendacijos.

### Įvadas

Pasaulyje jau seniai žinoma apie žalingą alkoholio vartojimą, jo sukeliamas pasekmes, tačiau alkoholio suvartojamas kiekis vis nemažėja. [1] Problemų, kurias sukelia alkoholis gausu: širdies ir kraujagyslių, onkologinės ligos, depresija, nutukimas, traumos, savižudybės ar net mirtys. [2-6] Pastaruoju metu Lietuvoje vis garsiau kalbama apie alkoholį, jo žalą ir būdus kaip išvengti tokio gausaus vartojimo, tad šiame straipsnyje aptarsime 3 užsienio šalių patirtis, mažinimo rekomendacijas ir pateiksime galimas veiksmingas papildomas priemones sumažinti alkoholio vartojimą mūsų šalyje, apžvelgsime situaciją Lietuvoje.

### Alkoholio žala ir jo suvartojimas Lietuvoje

Alkoholio sukeliamas pavojus sveikatai, o ypač su alkoholio vartojimu siejami autoįvykiai keliuose, savižudybės ir įvairūs sužalojimai sau ar aplinkiniams,

šiuo metu Lietuvoje yra labai plačiai aptarinėjami žiniasklaidoje. Toks didelis susidomėjimas yra tikslingas, kadangi visame pasaulyje alkoholio vartojimo sukeliama žala sveikatai ir mirtingumas yra didelė visuomenės sveikatos problema. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, net 3 mln. mirčių priežastis yra žalingas alkoholio vartojimas, tai sudaro 5,3 proc. visų mirčių pasaulyje. [7] Įrodyta, jog žalingas alkoholio vartojimas yra viena iš priežasčių, sukeliančių daugiau nei 200 ligų ir sužalojimų (pvz.: kepenų ligos, kūno sužalojimai vartojant alkoholį, sužalojimai autoįvykiuose, onkologinės ligos, kardiovaskulinės ligos, savižudybės, tuberkuliozė ir ŽIV/AIDS), pripažinta, jog 5,1 proc. iš jų yra sukeliančios neįgalumą. [7] Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra (angl. *The International Agency for Research on Cancer*) alkoholio vartojimą sieja su padidėjusia rizika susirgti burnos ertmės, ryklės, stemplės, storosios žarnos, tiesiosios žarnos, gerklų, kepenų, tulžies intrahepatinio latako ir krūties vėžiu. [8-10] Visame pasaulyje 2016

m. dėl vėžio mirė 9 mln. žmonių, net 0,4 mln. mirčių (4,2 proc.) yra siejamos su alkoholio vartojimo sukeltais onkologiniais susirgimais. [7]

Alkoholio vartojimas turi didelę įtaką psichinei sveikatai. Įrodyta, jog žmonėms, pavartojusiems net ir nedidelį kiekį alkoholio, kyla 7 kartus didesnė savižudybės rizika lyginant su visai nevartojusiais alkoholio, o esant vidutiniam ar sunkiam girtumui, rizika padidėja net iki 37 kartų. [11]

Alkoholio vartojimas neapsiriboja vien tik žala sveikatai. Vartojantysis asmuo kelia pavojų ne tik sau, tačiau ir aplinkiniams – neretai nukenčia šeimos nariai, draugai, kiti asmenys (pvz., eismo dalyviai gatvėse). Aplinkiniams gali būti sutrikdyta sveikata (fizinė trauma, šeimos nariams kyla depresijos rizika, lytiškai plintančių ligų tikimybė), taip pat žalingas alkoholio vartojimas turi įtakos socialinei bei ekonominei ne tik individo, bet ir visuomenės gerovei (rodomas netinkamas pavyzdys vaikams, dideli finansiniai kaštai gydant alkoholio sukeltas ligas ir kt.) [12]

Remiantis PSO, Lietuva yra viena iš pirmųjų Europos šalių, suvartojanti daugiausiai alkoholio (skaičiuojamas absoliutus alkoholio suvartojimas litrais per metus vienam žmogui). [13] Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2017 m. vienam 15 metų ir vyresniam Lietuvos gyventojui teko 12,3 litro suvartoto absoliutus (100 proc.) alkoholio. 2016 m. - 13,2 litro alkoholio per metus. [14] Lietuvos statistikos departamento pranešime teigiama: „2017 m. bent viena tiesiogiai su alkoholio vartojimu susijusi diagnozė buvo užregistruota 25,7 tūkst. asmenų. 100 tūkst. gyventojų teko 907,6 sergantys asmenys. Dažniausiai buvo registruojama alkoholinė priklausomybė (623,2 atvejo 100 tūkst. gyventojų), alkoholio toksinis poveikis (179,2 atvejo) ir alkoholinė psichozė (105,1 atvejo 100 tūkst. gyventojų).“ [14] 2017 m. vyrų mirtingumas, susijęs su alkoholio vartojimu ir jo sukeltomis ligomis, 4,6 karto viršijo moterų mirtingumą, taip pat pernai žuvo 18 ir buvo

sužeisti 297 žmonės dėl autoįvykių keliuose, kurie buvo sukelti alkoholi vartojusių žmonių. [14]

### **Alkoholio suvartojimas Australijoje ir rekomendacijos**

Australijoje nustatytas standartinis alkoholio vienetas yra 10 g, o rekomenduojama maksimali dienos norma tiek vyrams, tiek moterims yra 20 g. [15] 2007 m. buvo nustatyta, jog 8 proc. šalies gyventojų vartoja alkoholį kasdien, 41 proc.– kas savaitę. [16] Remiantis Australijos statistikos departamento duomenimis, 2016 m. absoliutus alkoholio vienam žmogui teko 9,4 litro per metus. [17] Tai yra 2,9 litro mažiau negu Lietuvoje 2017 metais. Paskaičiuota, kad Australijoje vidutinė vyno butelio kaina yra 10.70\$, o Lietuvoje 6.90\$. [18]

Australijos rekomendacijos, kaip mažinti alkoholio vartojimą šalyje, yra paremtos moksliniais tyrimais ir statistika. Efektyviausi alkoholio vartojimo ir žalos mažinimo būdai yra: griežta vairuotojų kontrolė (taikomi 0,0‰, 0,2‰ ir 0,5‰ leistino alkoholio kiekiai kraujyje, priklausomai nuo to, kokia transporto priemonė yra vairuojama ir vairuotojo patirties), alkoholio kainos, laiko bei alkoholio prieinamumo kontrolė. [19] Tačiau yra atkreipiamas didelis dėmesys į visuomenės informavimą apie alkoholio žalą ir pasekmes. 1980-1990 metais Australijoje buvo išleista daug įvairių programų, siekiančių įrodyti alkoholio vartojimo pasekmes šalies jaunimui. Apskaičiuota, jog per šį laikotarpį alkoholį vartojusių paauglių skaičius ženkliai sumažėjo, tačiau išvadose pateikiama, jog nutraukus tokias programas, paaugliai greitai gali grįžti prie žalingų įpročių. [20] Rekomendacijose pateikiama, jog labai svarbu jau mokykloje mokinius informuoti apie žalingą alkoholio vartojimą. Australijoje taip pat yra sukurtos specialios švietimo, alkoholio antireklamos bei pagalbos programos, kurios yra orientuotos į šias grupes: nėsčiąsias, kalinius, sergančius psichinėmis ligomis, vyresnio amžiaus žmones, paauglius bei jau alkoholizmo problemą turinčius asmenis. [20] Teigiama, jog ne tik

prevencija, bet ir problemos, kylančios dėl alkoholio vartojimo, turi būti sprendžiamos komandoje, įtraukiant įvairius specialistus bei priemones.

### **Alkoholio suvartojimas Didžiojoje Britanijoje ir rekomendacijos**

Vyrai ir moterys Didžiojoje Britanijoje suvartoja tiek pat- iki 112g per savaitę, o standartinių alkoholio vienetų (SAV)– 8 [15]. Šioje šalyje 1 SAV sudaro 8g absoliučiojo alkoholio, o Lietuvoje 1 SAV – 10g absoliučiojo alkoholio. 2016 m. vienam 15 metų ir vyresniam Anglijos gyventojui teko 9,5 litro suvartoto absoliutaus (100 proc.) alkoholio. [21] Paskaičiuota, kad Didžiojoje Britanijoje vidutinė vyno butelio kaina yra 9.17\$, o Lietuvoje 6.90\$. [18]

Tiems, kurie reguliariai vartoja alkoholį, sveikatos departamentas pataria:

1. norint išvengti sveikatos sutrikimų saugiausia yra nevertoti alkoholio daugiau kaip 14 standartinių alkoholio vienetų per savaitę;
2. jei visgi žmogus vartoja apie 14 SAV per savaitę, geriausia yra paskirstyti vartojimo epizodus per 3 ar daugiau dienų, nes kitu atveju padidėja įvairių ligų ir traumų tikimybė;
3. siekiant mažinti alkoholio kiekį, galima pradėti po truputį, pvz.: kelias dienas per savaitę visiškai atsisakyti alkoholio. [22]

Didžiosios Britanijos sveikatos departamentas ragina nepamiršti, kad nuolat piktnaudžiaujant svaigalais didėja įvairių sveikatos problemų. [22] Reikėtų prisiminti, kad pavojų kelia ne tik pastovus vartojimas, bet ir šventės, kurių metų dėl didelio alkoholio kiekio galima organizmo intoksikacija, įvairios traumos. Šalies atstovai pataria apie tokias šventes pagalvoti iš anksto: sumažinti SAV kiekį, alkoholį vartoti su saiku ir iš lėto, nepamiršti pavalgyti, vis išgerti vandens, taip pat pasirūpinti saugiu grįžimu namo ir patikimais žmonėmis šalia. [22] Svarbu įvertinti kitus faktorius, galinčius paveikti sveikatą, tokius kaip: apsinkintas judėjimas, gretutinės ligos ar vartojami medikamentai ir, žinoma, individuali organizmo tolerancija. [22]

Neįvertinus šios rizikos yra tikimybė padauginti alkoholio vienos šventės metu, o tai gali lemti lėtinių ligų paūmėjimą, traumas, net tam tikrais atvejais mirtį. [22] Apskaičiuota, kad traumų rizika neseniai vartojusiam alkoholį asmeniui didėja nuo 2 iki 5 kartų, kai yra suvartojami 5-7 vienetai (40-56 g) per 3-6 valandas. [22] Neįvertinus rizikingos situacijos, prarandama savikontrolė, pvz.: galimi nesaugūs lytiniai santykiai. [22]

Didžiojoje Britanijoje draudžiama pirkti alkoholį jaunesniems nei 18 metų, tačiau jei asmeniui 16-17 metų ir yra su suaugusiuoju jis gali vartoti (bet nepirkti) alų, vyną ar sidrą kartu su valgomu patiekalu. [23] Jaunuolis (16-17 metų) dirbantis bare ar restorane gali tiekti alkoholį. [23] Pardavėjai turi teisę atsisakyti parduoti alkoholį, jei suaugęs asmuo ateina su nepilnamečiu ir mano, kad alkoholis yra perkamas nepilnamečiui. [23] Jaunai atrodantys asmenys būtinai turi pateikti gimimo metus įrodantį dokumentą (asmens kortelę, pasą ar vairuotojo pažymėjimą). [24] Norint sumažinti nelegalų jaunų asmenų pirkimą egzistuoja projektas „Challenge 25“– tai strategija raginanti visus asmenis vyresnius nei 18 metų, bet atrodančius jaunesnį nei 25 metai, nešiotis su savimi pilnametystę įrodantį dokumentą, norint nusipirkti alkoholio. [25] Taip skatinama mažinti nelegalią alkoholio prekybą.

Anglijoje propaguojama kuo daugiau kalbėti apie alkoholio žalą jau mokykloje ir vėliau plačiau visuomenei. Skatinama atpažinti žalingą vartojimą, pastebėti jo ženklus, mokėti suteikti pagalbą galimai priklausomam asmeniui, nukreipti jį specialistams. Visai visuomenei prieinamos įvairios programėlės (pvz.: „Drinkaware“) padedančios suskaičiuoti jau išgertą alkoholio kiekį, sužinoti ar viršijamas saugus kiekis, vis tobulėti ir už tai gauti apdovanojimus, yra gausu patarimų, kaip mažinti ar visai atsisakyti alkoholio ir visa tai pateikiama interneto svetainėse. [24]

## **Alkoholio suvartojimas Jungtinėse Amerikos Valstijose ir rekomendacijos**

Jungtinėse Amerikos valstijose (JAV) yra daug institucijų, besirūpinančių svaigiųjų medžiagų vartojimo mažinimu. Šios institucijos tiria statistiką, ypatingą dėmesį skiria priklausomybėms. [26-28] Apskaičiuota, kad vidutinis amerikietis vyras suvartoja alkoholio iki 28g per dieną. [15] Įdomu tai, kad moterys suvartoja du kartus mažiau – iki 14g per dieną. [15] Jei asmuo yra virš 60 metų, tai jo alkoholio suvartojimas neviršija 12g per dieną ir 84g per savaitę abejoms lytims, tačiau vienu kartu suvartojamas alkoholio kiekis vyrų didesnis (iki 36g) nei moterų (iki 24g). [15] Jei asmuo jaunesnis nei 60 metų, tuomet alkoholio suvartojama iki 56g per dieną ir 196g per savaitę. [15] 2016 m. vienam 15 metų ir vyresniam JAV gyventojui teko 8,9 litro suvartoto absoliutaus (100 proc.) alkoholio. [21] Paskaičiuota, kad JAV vidutinė vyno butelio kaina yra 12.00\$, o Lietuvoje 6.90\$. [18]

Rizikingu gėrimu apibrėžiamas šis kiekis: 56g ir daugiau per dieną ar 112g per savaitę ir daugiau moterims, o vyrams – 70g ir daugiau per dieną ar 210g ir daugiau per savaitę. [26] Alkoholio padauginimas apibrėžiamas kaip suvartotas kiekis per 2 valandas: 56g ir daugiau moterims, 70g ir daugiau vyrams. [26] Žalingo alkoholio vartojimo sąvoka apima rizikingą alkoholio vartojimą, jo piktnaudžiavimą, bet kokį nėščios moters ar asmenų jaunesnių nei 21 metai gėrimą. [26]

2015-2020 metų amerikiečių mitybos gairėse numatyta: jeigu yra vartojamas alkoholis, jis turėtų būti paskirstomas po truputį – iki 1 SAV per dieną moteriai ir iki 2 SAV per dieną vyrui, ir tik sulaukus legalaus valstybės numatyto alkoholio vartojimo amžiaus t.y. 21 metų [27]. Mitybos specialistai pataria skaičiuoti alkoholyje esančių kalorijų kiekį kartu su

suvalyto maisto kalorijomis ir nepadauginti rekomenduojamo dienos kalorijų kiekio [27]. JAV ši rekomendacija itin svarbi, kadangi stengiamasi kovoti su žmonių nutukimu dėl kalorijų pertekliaus, o daugelis pamiršta, kad alkoholis turi daug kalorijų (1g gryno alkoholio yra 7,2 kcal.) [27]

Nacionalinis alkoholio vartojimo ir alkoholizmo institutas pabrėžia, kad aukščiau aprašytos rekomendacijos yra skirtos plačiajai visuomenės daliai, tačiau esant sveikatos sutrikimams, vartojant vaistus, reikėtų alkoholio vartoti dar mažiau arba išvis jo atsisakyti. [28] Svarbu įvertinti su kuriais vaistais negalima vartoti alkoholio. Visiškai nevartoti alkoholio turi asmenys, bandantys pasveikti nuo alkoholio vartojimo priklausomybės, taip pat tie, kurie yra jaunesni nei 21 metai ir turintys priklausomybę. [28] Rekomendacijose pabrėžiama, kad alkoholio neturėtų vartoti ketinantys vairuoti, ar asmenys, kurie turės įvykdyti tam tikras užduotis, kurioms bus reikalinga koordinacija ir greita reakcija. [28]

Alkoholio pardavimo laikas yra skirtingas kiekvienoje valstijoje. Pavyzdžiui, Arizonoje ar Kalifornijoje negalima pardavinėti svaigalų nuo 2 nakties iki 6 ryto visomis dienomis. Aliaskoje negalima prekiauti nuo 5 ryto iki 8 ryto, o rinkimų dieną, iki kol vyksta balsavimas, visiškai uždrausta prekyba alkoholiu. [29]

## **Lietuvos metodikos ir rekomendacijos alkoholio vartojimo mažinimui**

Siekiant sumažinti suvartojamo alkoholio kiekį Lietuvoje, kasmet imamas vis naujų priemonių. PSO 2011 metais paskelbė „Žalingo alkoholio vartojimo mažinimo Europoje veiklos planą 2012-2020“, kurį pasirašė 53 Europos šalys, įskaitant ir Lietuvą. Visos šalys įsipareigojo įgyvendinti išskeltus tikslus, kurių pagrindiniai yra:

1. Skleisti informaciją apie alkoholio daromą įtaką sveikatai, asmens socialiniam gyvenimui, šalies finansinei padėčiai bei ieškoti būdų, kaip spręsti su alkoholizmu susijusias problemas. [30]

2. Visais įmanomais būdais sumažinti alkoholio įsigijimo prieinamumą.
  3. Daugiau dėmesio skirti asmenis, kurie kenčia nuo nesaikingo alkoholio vartojimo sukeltų komplikacijų ar sveikatos sutrikdymo bei sudaryti sąlygas šiems asmenims gauti reikiamą pagalbą ir gydymą. [31]
  4. Skatinti atskirų padalinių, atsakingų už iškeltų tikslų įgyvendinimą, bendradarbiavimą tiek šalies mastu, tiek Europos. [30]
  5. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas sukūrė naują planą, kuris yra papildytas naujomis idėjomis bei priemonėmis skirtomis alkoholio vartojimo mažinimo tikslo įgyvendinimui. Pvz.: Iki 2021 metų planuojama kasmet 1 litru sumažinti alkoholio suvartojimą tenkantį vienam 15 m. ar vyresniam šalies gyventojui. Siekiama, kad visose mokyklose 100 proc. būtų įgyvendintos psichiką veikiančių medžiagų prevencijos programos bei daugiau dėmesio būtų skirta vaikų ir tėvų švietimui apie žalą vartojant alkoholį. Bus intensyvesnis bendradarbiavimas su socialiniais tinklais, kurių dėka prevencinės programos prieinamumas taps vis patrauklesnis jaunesniajai kartai. Daugiau lėšų bus skiriama mokslo tiriamajai veiklai, susijusiai su sveika gyvensena, jos propagavimu bei skleidimu visuomenėje. Taip pat norima užtikrinti visapusišką pagalbą ne tik asmenims, nesaikingai vartojantiems alkoholį, bet ir jų artimiesiems. Užtikrinti, jog sistemingai dirbtų daugelis institucijų ir prisidėtų prie užsibrėžtų tikslų įgyvendinimo. [33]
- Lietuvoje jau yra įdiegtos ir teigiamai veikiančios prevencijos priemonės: padidinta svaigalų pardavimo kaina, sustiprinta vairuotojų kontrolė, siekiant išvengti vairuojančių apsvaigus (į šią kontrolę įeina leistinų promilių mažinimas, sugriežtintos baudos ir bausmės už vairavimą išgėrus). [31, 34] Nuo 2018 metų sausio 1 dienos Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas įvedė naujus alkoholio kontrolės įstatymo reikalavimus:
1. Ribojamas alkoholio pardavimo laikas: gėrimus galima įsigyti pirmadieniais - šeštadieniais nuo 10 val. iki 20 val., o sekmadieniais nuo 10 val. iki 15 val. Viešojo maitinimo vietose pirmadieniais - šeštadieniais nuo 20 val. ir sekmadieniais nuo 15 val. bus galima parduoti tik pilstomus alkoholinius gėrimus.
  2. Ribojamas alkoholio įsigijimo amžius: leistina įsigyti tik sulaukus 20 metų. Iki 25 metų amžiaus privaloma turėti asmens tapatybę įrodantį dokumentą. Pardavinėti svaigalus yra leidžiama tik sulaukus pilnametystės. [32]
  3. Draudžiama bet kokia alkoholio reklama socialiniuose tinkluose, taip pat negali būti nuorodų ant gėrimų etikečių, kaip įsigyti alkoholį. Jokie publicistiniai leidiniai neturi teisės spausdinti reklamų, susijusių su alkoholiniais gėrimais ar jų vartojimu. Be to, prekės ant kurių yra alkoholinio gėrimo ar jo gamintojo logotipas - neplatinamos.
  4. Visais atvejais gėrimus įsigyti galima tik neapsvaigusiam nuo alkoholio. [34]

#### Išvados

Lietuva yra pirmaujanti šalis pasaulyje suvartojamu absoliutaus alkoholio kiekiu vienam žmogui. 2017m. vienam 15 metų ir vyresniam Lietuvos gyventojui teko 12,3 litro suvartoto absoliutaus (100 proc.) alkoholio per metus, 2016m. - 13,2 litro alkoholio per metus. 2016m. Australijoje vienam žmogui teko 9,4 litro, Anglijoje - 9,5 litro, JAV - 8,9 litro suvartoto absoliutaus (100 proc.) alkoholio per metus. [17, 27] Straipsnyje pateiktų šalių rekomendacijose yra daug panašumų, jos yra paremtos moksliniais tyrimais ir kitų šalių metodikomis. Šiose valstybėse jau nuo pat vaikystės ir mokykloje vaikai bei paaugliai yra informuojami apie alkoholio žalą, o visuomenė - apie būdus, kaip padėti sau ir aplinkiniams, kurie turi priklausomybę nuo alkoholio. Verta atkreipti dėmesį, jog net moderniosios technologijos yra pritaikomos savo veiksmų ir tobulėjimo stebėjimui. Šių šalių rekomendacijose nėra griežtai draudžiama vartoti

alkoholį, tačiau pateikiami patarimai, kaip elgtis ir ko saugotis, jei alkoholis visgi yra vartojamas. Jeigu asmenys turi problemų su alkoholio vartojimu, į šios problemos sprendimus yra įtraukiami ne tik šeimos gydytojai, bet ir mokytojai, socialiniai darbuotojai, psichologai, psichiatrai ir daugeliu atveju dar daugiau specialistų. Didžiojoje Britanijoje ir JAV labai griežtai žiūrima į alkoholinės pilnametystės nesulaukusius žmones: kilus įtarimui, kad asmeniui nėra atitinkamai metų - alkoholis nėra parduodamas. Alkoholis nėra parduodamas net jei kyla įtarimas, kad svaigalai yra perkami kitam asmeniui, kuris legaliai jo negali vartoti. Šiose valstybėse alkoholio kaina yra didesnė nei Lietuvoje.

Nuo 2018 sausio 1d. Lietuvoje buvo įvesta nauja sugriežtinta tvarka alkoholio vartojimo mažinimo klausimu. Tuo tarpu panašūs apribojimai jau seniai įvesti kitose šalyse, dėl to mūsų valstybės alkoholio suvartojimo rodikliai vis dar yra aukšti. Svarbiausia, jog vienas iš Lietuvos tikslų yra nuolat vertinti, redaguoti esamus bei būsimus pasiūlymus mažinant alkoholio suvartojimą, juos koreliuoti su Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) ir PSO leidžiamomis rekomendacijomis ir įstatymais, visada aktyviai siekti, jog Lietuva nebebūtų viena iš didžiausių plotą užimančių šalių pasauliniame alkoholio suvartojimo žemėlapyje.

### Literatūros sąrašas

1. Global status report on alcohol and health 2018. [Internet] WHO 2018. [accessed October 1th, 2018]. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?ua=1>
2. Rehm J, Anderson P, Prieto JAA, Armstrong I et al. Towards new recommendations to reduce the burden of alcohol-induced hypertension in the European Union. *BMC Med.* 2017 Sep 28;15(1):173.
3. Sang-A Kim, Eunyoung Kim, Robert G. Morris, and Woong-Sub Park Exploring the Non-Linear Relationship between Alcohol Consumption and Depression in an Elderly Population in Gangneung: The Gangneung Health Study. *Yonsei Med J.* 2015 Mar 1; 56(2): 418–425
4. Lindsay M. Squeglia, Joanna Jacobus, Susan F. Tapert. The effect of alcohol use on human adolescent brain structures and systems. *Handbook of Clinical Neurology.* 2014; 125: 501–510.
5. Hoertel N, Faiz H, Airagnes G, Blanco C, Pascal De Raykeer R, Franco S, Ducoutumany G, Lemogne C, Limosin F. A comprehensive model of predictors of suicide attempt in heavy drinkers: Results from a national 3-year longitudinal study. *Drug Alcohol Depend.* 2018 Mar 7;186:44-52.
6. Zhang C, Qin YY, Chen Q, Jiang H, Chen XZ, Xu CL, Mao PJ, He J, Zhou YH. Alcohol intake and risk of stroke: a dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Cardiol.* 2014 Jul 1;174(3):669-77
7. World Health Organisation. Global status report on alcohol and health 2018. Geneva: 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
8. Bagnardi V, Rota M, Botteri E, Tramacere I, Islami F, Fedirko V et al. (2015). Alcohol consumption and site-specific cancer risk: a comprehensive dose-response meta-analysis. *Br J Cancer.* 112(3):580–93.
9. Hill C (2003). Alcohol et risque de cancer. *Gerontol Soc.* 59–67.
10. IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans. Volume 96 – Alcohol consumption and ethyl carbamate. Lyon: International Agency for Research on Cancer. IARC (2007). 1017-1606
11. Borges G, Bagge CL, Cherpitel CJ, Conner KR, Orozco R, Rossow I (2017). A meta-analysis of acute use of alcohol and the risk of suicide attempt. *47(5):949–57.*
12. Karriker-Jaffe KJ, Room R, Giesbrecht N, Greenfield TK (2018). Alcohol's harm to others: opportunities and challenges in a public health framework. *J Stud Alcohol Drugs.* 79(2):239–43.

13. World health statistics 2017: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
14. Lietuvos statistikos departamentas, 2018. [Internetu] LSD 2018. [Prieiga spalio 9, 2018]. Nuoroda į internetinę svetainę: <https://osp.stat.gov.lt>
15. Drinking guidelines: General Population. [Internet] IARD. [accessed October 1th, 2018]. Available from: <http://www.iard.org/resources/drinking-guidelines-general-population/>
16. National Drug Strategy Household Survey – First Results. AIHW cat. no. PHE 98 (Drug Statistics Series No. 20) Australian Institute of Health and Welfare, Canberra. AIHW (2008) 2007. 1442-7230
17. Australian Bureau of Statistics. Apparent Consumption of Alcohol, Australia, 2016-17. 03/09/2018. 4307.0.55.001
18. Price Rankings by Country of Bottle of Wine (Mid-Range) (Markets). [Internet]. [Accessed October 12th, 2018]. Available from: [https://www.numbeo.com/cost-of-living/country\\_price\\_rankings?itemId=14](https://www.numbeo.com/cost-of-living/country_price_rankings?itemId=14)
19. Chikritzhs T, Gray D, Lyons Z, Siggers S. Restrictions on the Sale and Supply of Alcohol: Evidence and Outcomes. Perth: National Drug Research Institute, Curtin University of Technology, 2007. 174067533-9
20. Ministerial Council on Drug Strategy. Alcohol in Australia: Issues and Strategies. 2001. 24. 0-642-50323-0
21. Alkoholio vartojimo statistika. [Internetu] [Prieiga spalio 10, 2018]. Nuoroda į internetinę svetainę: <https://www.statista.com/statistics>
22. UK Chief Medical Officers' Low Risk Drinking Guidelines 2016 [Internet]. [Accessed October 3th, 2018]. Available from: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/545937/UK\\_CMOs\\_report.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/545937/UK_CMOs_report.pdf)
23. UK government departments. [Internet]. [Accessed October 4th, 2018]. Available from: <https://www.gov.uk/alcohol-young-people-law>
24. Programėlė stebėti alkoholio vartojimą. [Internetu] [Prieiga spalio 10, 2018]. Nuoroda į internetinę svetainę: <https://www.drinkaware.co.uk>
25. Challenge 25 strategy. [Internet]. WSTA. [Accessed October 12th, 2018]. Available from: <http://www.wsta.co.uk/challenge-25>
26. Evaluation of the Effect of the Older Americans Act Title III-C Nutrition Services Program on Participants' Food Security, Socialization, and Diet Quality 2017
27. Dietary guidelines for americans 2015 – 2020. [Internet]. ODPHP. [Accessed October 12th, 2018]. Available from: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-9/>
28. Jungtinių Amerikos Valstijų Nacionalinis alkoholio vartojimo ir alkoholizmo institutas. [Internet]. [Accessed October 12th, 2018]. Available from: <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/special-populations-co-occurring-disorders/older-adults>
29. The Alcohol Policy Information System. [Internet]. NIAA. [Accessed October 12th, 2018]. Available from: <https://alcoholpolicy.niaaa.nih.gov/>
30. Žalingo alkoholio vartojimo mažinimas Europoje - veiklos planas 2012-2020. [Internetu] NTAKL. [Prieiga spalio 10, 2018]. Nuoroda į internetinę svetainę: <http://www.lsmuni.lt/media/dynamic/files/4012/zalingoalkoholiovartojimomazinimaseuropoje-veiklosplanas2012-2020.pdf>
31. Alkoholio vartojimo mažinimo priemonės. [Internetu]. Vyriausybės kanceliarija. [Prieiga spalio 10, 2018]. Nuoroda į internetinę svetainę: <https://epilietis.lrv.lt/lt/konsultacijos/alkoholio-vartojimo-mazinimo-priemones>
32. Prekyba alkoholiu nuo 2018 m. sausio 1 d. [Internetu]. NTAKD. [Prieiga spalio 10, 2018]. Nuoroda į internetinę svetainę: <http://ntakd.lrv.lt/lt/subjektu->



veiklos-priežiura/prekyba-alkoholiu-nuo-2018-m-sausio-1-d

33. Patvirtintas narkotikų, tabako ir alkoholio vartojimo mažinimo planas. [Internetu]. SAM. [Prieiga spalio 10, 2018]. Nuoroda į internetinę svetainę: <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/patvirtintas-narkotiku-tabako-ir-alkoholio-vartojimo-mazinimo-planas>
34. Alkoholio vartojimo mažinimo rekomendacijos. [Internetu]. Higienos institutas. [Prieiga spalio 11, 2018]. Nuoroda į internetinę svetainę: [http://www.hi.lt/uploads/news/id997/Rekom\\_alkoh.pdf](http://www.hi.lt/uploads/news/id997/Rekom_alkoh.pdf)