

## ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ



За учители  
и ученици

### КАКВО Е САК (СЪДЪРЖАНИЕ НА АЛКОХОЛ В КРЪВТА)?

**Съдържанието на алкохол в кръвта (САК)** количеството алкохол, което е усвоено от организма и преминава в кръвта. Алкохолът се абсорбира (усвоява) в кръвообращението през стомашните стени и червата, докато човек пие. Кръвоносната система пренася алкохола до мозъка и след това го транспортира чрез кръвния поток до черния дроб, който обаче може да разгражда само 1 алкохолна единица на час. САК е количеството алкохол, изразено в грамове (г) в 1000 (мл) кръв или милиграми (мг) в 100 милилитра (мл) кръв. **САК** на всеки човек зависи от много различни фактори, например:

- колко грама чист алкохол/етанол е погълнат (не колко питиета са изпити);
- височина и тегло: човек с по-малки размери ще има по-висок САК от човек с по-големи размери, който пие същото количество алкохол;
- метаболитна скорост: може да се променя за един и същ човек през деня, месеца или годината;
- общото здравословно състояние на организма;
- емоционалното му състояние;
- вида на напитката, например алкохолът в газирани напитки има способност да се абсорбира по-бързо в кръвта;
- скоростта, с която се пие (дали цялото количество алкохол е погълнато наведнъж или на малки порции);

Полът също е важен. Алкохолът се абсорбира във водното съдържание на тялото, а жените имат по-малко телесна вода (и повече телесни мазнини) от мъжете. Това означава, че едно и също количество алкохол е пропорционално на телесното тегло, т.е. жените обикновено се напиват по-бързо от мъжете, ако не спазват указанията за отговорна консумация.

**БЕЛЕЖКА:** Въпреки това точното време, необходимо на организма да абсорбира алкохола, варира. Съгласно Закона за движението по пътищата (ЗДвП) в страната ни е забранено управлението на превозни средства след употреба на алкохол с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда. Концентрация на алкохол в кръвта, изразена в “на хиляда”, означава “грам на литър”. Концентрацията на алкохол в кръвта или САК на водачите на превозни средства се проверява от полицаите със специални технически средства. Ограниченията за САК са различни в различните страни и затова винаги се осведомявайте за ограниченията, свързани с шофиране след употреба на алкохол, ако ще пътувате в чужбина.