

Kasdien 50–70 gramų gryno alkoholio:



3 taurelės po 50 ml
brendžio ar degtinės



4 taurės po 150 ml
vyno



3 skardinės
po 500 ml
alaus

Žalingo alkoholio vartojimo nustatymo tyrimas CDT

Angliavandenių stygiaus
transferino tyrimas kraujyje

(angl. Carbohydrate-deficient transferrin - CDT)

Ar per paskutinius 12 mėnesių galvojote, kad Jums reikėtų mažiau vartoti alkoholinių gėrimų?

☐ TAIP

☐ NE

Ar per paskutinius 12 mėnesių Jus erzino žmonių kritika dėl Jūsų įpročių vartoti alkoholį?

☐ TAIP

☐ NE

Ar per paskutinius 12 mėnesių Jūs jautėte gėdą ar kaltę dėl alkoholinių gėrimų vartojimo įpročių?

☐ TAIP

☐ NE

Ar per paskutinius 12 mėnesių Jūs gerėte alkoholinius gėrimus rytą, vos tik atsikėlęs, kad nusiramintumėte ir palengvintumėte pagirias?

☐ TAIP

☐ NE

Du ir daugiau teigiami atsakymai rodo, kad turite problemų dėl alkoholinių gėrimų vartojimo.



RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS

Yra būdas įvertinti alkoholio vartojimą objektyviai ir tiksliai – tai CDT kraujo tyrimas.

- Kai asmuo nuolat vartoja daug alkoholio, CDT tyrimo rodiklis jo organizme pakyla iki ribos, kai jį galima išmatuoti kraujo mėginyje.
- CDT tyrimas tiksliai parodo ilgalaikį ir smarkų alkoholio vartojimą arba padeda įrodyti, kad alkoholio vartojimas nėra ypač didelis.
- Žmonių, kurie negeria arba mažiau žalingai vartoja alkoholį, CDT kiekis kraujyje yra mažesnis nei tų, kurie alkoholio vartoja daug. Žmonės, kurie kasdien vartoja alkoholį (bent keletą vyno taurių ar stipriųjų gėrimų taurelių) bent savaitę ar dvi, turi žymiai didesnį CDT lygį, viršijantį 2%.
- CDT tyrimas yra labai tikslus, nustatant žalingą alkoholio vartojimą. Kai žmogus nustoja gerti, CDT lygis normalizuojasi po dviejų ar keturių savaičių. Atitinkamai, jei asmuo vėl pradeda gerti, po kelių dienų lygis vėl padidės.
- Šiuo metu CDT yra **vienintelis patikimas ir tarptautinių organizacijų rekomenduojamas žalingo alkoholio vartojimo biožymuo.**

Ką parodo CDT tyrimas?

Gausiai vartojant alkoholio, kraujyje išsiskiria tam tikras junginys (**Angliavandenių stygiaus transferinas: CDT**), kuris gali būti nustatytas laboratorijoje.

CDT tyrimas atspindi 1-2 savaičių alkoholio vartojimą. CDT nepakils aukščiau normos vien dėl savaitgalio vakarėlio ar kitais vienkartinio gausaus alkoholio vartojimo atvejais, jei po to alkoholio nevartojama savaitę ar dvi.

Teigiamam CDT rezultatui reikia kasdien suvartoti apie **50-70 g** absoliutaus alkoholio per pastarąsias 1-2 savaites. T. y., CDT nepakils dėl atsitiktinio, nereguliaraus, vienkartinio gausaus alkoholio kiekio suvartojimo, pavyzdžiui, viena ar kelios intensyvaus alkoholio vartojimo dienų, po kurių seka savaitė visiško alkoholio atsisakymo/ nevartojimo, nepakels CDT koncentracijos virš normos.