vinetur

Доля американцев 50–64 лет, употребляющих алкоголь в больших количествах, достигла 7,5%, показали федеральные данные

Рост употребления алкоголя в больших количествах может привести к увеличению числа падений, поражений печени и опасных взаимодействий с лекарствами у пожилых людей

суббота, 7 ноября 2026 г.



Новое исследование федеральных данных показало, что употребление алкоголя в США снижается среди молодых взрослых после общего роста, наблюдавшегося во время пандемии. Однако среди многих американцев старшего возраста, особенно людей от 50 до 64 лет, тенденция обратная.

Исследование, опубликованное в конце сентября, основано на данных ежегодного Национального опроса о состоянии здоровья, который проводит Центр по контролю и профилактике заболеваний США (CDC). Исследователи установили, что в группе 50–64 лет продолжают расти как общий уровень употребления алкоголя, так и его чрезмерное употребление, хотя в других возрастных группах эти показатели снижаются. Медицинские специалисты считают эту тенденцию особенно тревожной: алкоголь может повышать риск хронических заболеваний и создавать непосредственную опасность для пожилых людей, в том числе приводить к падениям и опасно взаимодействовать с лекарствами.

Кеннет Мукамал, профессор медицины в медицинском центре Beth Israel Deaconess, чьи исследования посвящены употреблению алкоголя пожилыми людьми, отметил, что чрезмерное употребление алкоголя усугубляет многие проблемы со здоровьем, связанные со старением. По его словам, оно повышает риск цирроза, рака и заболеваний сердца, а также создает острые риски, например спотыкания и падения.

Согласно исследованию, за последнее десятилетие доля людей в возрасте 50–64 лет, сообщивших об употреблении алкоголя на регулярной основе в течение предыдущего года, выросла примерно на 5%. За тот же период доля тех, кто употреблял алкоголь в больших количествах, увеличилась с немногим более 5% примерно до 7,5%. В опросе чрезмерным употреблением считалось для мужчин пять и более порций алкоголя в день или в среднем 15 и более порций в неделю, а для женщин — четыре и более порций в день или в среднем восемь и более порций в неделю в течение 12 месяцев до опроса.

Данные CDC долгое время показывали, что меньше всего пьют американцы пенсионного возраста, за ними следовала группа 50–64 лет. Однако около 10 лет назад ситуация начала меняться: представители поколения X стали сообщать об употреблении алкоголя чаще, чем подростки и молодые взрослые. Разрыв продолжает увеличиваться. Люди, родившиеся с 1965 по 1980 год, сейчас составляют значительную часть старшей возрастной группы работающего населения, и, судя по данным, это поколение сохранило высокий уровень употребления алкоголя и в более зрелом возрасте.

Рост наблюдается не только среди людей в возрасте 50–60 с небольшим лет. Среди взрослых старше 65 лет регулярное употребление алкоголя также увеличивалось примерно такими же темпами, как и среди поколения X, тогда как чрезмерное употребление выросло, согласно приведенным в исследовании данным, немногим более чем на 1%.

Джагприт Чхатвал, директор Центра оценки медицинских технологий Mass General Brigham, заявил, что эти цифры могут предвещать рост числа заболеваний, связанных с алкоголем, в ближайшие годы. По его словам, многие

люди старшего возраста, употребляющие алкоголь в больших количествах, пьют уже давно, а значит, их организм мог подвергаться воздействию алкоголя годами или десятилетиями. Длительное чрезмерное употребление алкоголя, отметил он, может вызвать тяжелое поражение печени, включая цирроз, рак печени и терминальную стадию заболевания печени.

Мукамал отметил, что алкоголь также может провоцировать нарушения сердечного ритма, например фибрилляцию предсердий, которая гораздо чаще встречается у пожилых людей. По его словам, даже одна порция алкоголя может резко повысить этот риск. Он также добавил, что с возрастом меняется способ переработки алкоголя организмом: метаболизм замедляется, мышечная масса уменьшается, а количество тканей, поглощающих алкоголь, сокращается. Поэтому одно и то же количество алкоголя может оказать на пожилого человека более сильное воздействие, чем на молодого.

Из-за этих изменений могут ухудшаться равновесие и способность здраво оценивать ситуацию, причем в то время, когда организму уже сложнее восстановиться после неудачного движения. По словам Мукамала, это повышает риск падений и серьезных травм, например перелома бедра. Он также отметил, что пожилые люди чаще принимают рецептурные препараты, побочные эффекты которых, в том числе седативное действие, могут усиливаться под влиянием алкоголя.

Различия в тенденциях могут иметь последствия и за пределами медицины. Если они сохранятся, состав потребителей пива, вина и крепких напитков может измениться: молодые взрослые будут пить меньше, а доля пожилых потребителей в продажах вырастет. Это может усилить давление на производителей напитков, органы здравоохранения и розничных продавцов, побуждая их уделять больше внимания ответственному употреблению алкоголя и возрастным рискам, особенно среди людей среднего и старшего возраста.

Исследователи отмечают, что пока слишком рано судить, сохранится ли снижение употребления алкоголя среди молодых поколений или окажется кратковременным колебанием. Чхатвал считает, что изменить поведение пожилых людей, которые регулярно пьют уже десятилетиями, может быть

труднее. При этом он добавил, что печень может начать восстанавливаться, если человек бросит пить до того, как повреждения достигнут последней стадии.