

Consumul de alcool nu trebuie să fie un stil de viață

10 recomandări pentru diminuarea efectelor consumului excesiv de băuturi alcoolice

1. Alcoolul nu este o parte necesară a dietei și nu este bine să fie o prioritate pentru lista dumneavoastră de cumpărături. Evitați depozitarea băuturilor alcoolice acasă, deoarece acest lucru poate favoriza creșterea consumului de alcool.
2. Timpul, banii dumneavoastră și alte resurse sunt mai bine investite în cumpărarea de alimente nutritive care vor contribui la menținerea unei stări bune de sănătate. S-ar putea să credeți că alcoolul vă ajută să faceți față stresului, dar nu este de fapt așa, deoarece în realitate alcoolul consumat crește simptomele de panică, anxietate, depresie și alte tulburări psihice, precum și riscul de violență domestică.
3. În loc să consumați băuturi alcoolice, în timpul petrecut acasă, încercați să efectuați activități fizice. Acestea întăresc sistemul imunitar și fac parte dintr-un stil de viață sănătos.
4. Nu consumați băuturi alcoolice în fața copiilor sau a tinerilor. Abuzul și neglijarea copiilor pot fi agravate de acest consum.
5. Evitați sugestiile sau reclamele care promovează băuturile alcoolice la televizor și mass-media; aveți grijă să evitați linkurile către social media sponsorizate de către industria de băuturi alcoolice.
6. Încercați să aveți un program zilnic, concentrați-vă asupra lucrurilor pe care le puteți controla și încercați să vă mențineți în formă, de exemplu practicând zilnic activități fizice, hobby-uri sau tehnici de relaxare a minții.
7. Discutați cu personalul medical despre consumul de băuturi alcoolice, astfel încât să vă poată recomanda cele mai bune măsuri și tratamente cu privire la starea dumneavoastră de sănătate în ansamblu.
8. Consumul de băuturi alcoolice prezintă riscuri pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră și trebuie să nu consumați deloc dacă:
 - sunteți mai tânăr/tânăra de 18 de ani;
 - sunteți însărcinată sau așteptați o sarcină;
 - aveți probleme de sănătate care ar putea fi agravate de consumul de alcool: (exemplu: pancreatită, diabet, afecțiuni hepatice, hipertensiune arterială, ulcer peptic, tulburări de somn, tulburări sexuale, alte disfuncții majore);
 - utilizați o medicație care poate avea interacțiuni periculoase cu alcoolul;
 - ați avut în istoric tulburări de dependență de alcool;
 - participați la activități riscante (conducere de vehicule, activități nautice, sporturi extreme, etc).
9. Dacă alegeți să consumați alcool, mențineți nivelul consumului:
 - pentru **femei** la **mai puțin de o băutură, sau mai puțin/zi, sau deloc;**
 - pentru **bărbați** la **mai puțin de două băuturi, sau mai puțin/zi, sau deloc.**
10. Dacă **nu consumați deloc alcool, nu începeți să consumați**, pentru nici un motiv.

Consumul de băuturi alcoolice îți afectează sănătatea!

Nu merită să riști! Informează-te!

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL Iunie 2022



© Booze photo created by freepik - www.freepik.com

Pliantul se adresează populației generale și este realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită -

Informații generale despre efectele consumului de băuturi alcoolice

Consumul de alcool este un factor causal pentru mai mult de 200 de boli, leziuni și alte probleme de sănătate. Consumul de alcool este asociat cu riscul de a dezvolta afecțiuni medicale, cum ar fi tulburări mintale și de comportament, inclusiv dependență de alcool și boli majore ne-transmisibile, cum ar fi ciroză hepatică, unele tipuri de cancer și boli cardiovasculare.

Consumul de băuturi alcoolice are efecte negative, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, asupra aproape fiecăruia dintre organele corpului.

RISCURI PENTRU SĂNĂTATE PE TERMEN SCURT

Leziuni și accidente

- Accidente rutiere
- Căderi
- Înecuri
- Arsuri

Violență

- Omucidere
- Sinucidere
- Agresiune sexuală
- Violență a partenerului intim

Intoxicații cu alcool

Sănătatea reproducerii

- Comportamente sexuale riscante
- Sarcină nedorită
- Boli cu transmitere sexuală, inclusiv HIV
- Avort spontan
- Naștere de făt mort
- Tulburări din spectrul alcoolismului fetal

RISCURI PENTRU SĂNĂTATE PE TERMEN LUNG

Boli cronice

- Tensiune arterială crescută
- Boală de inimă
- Accident vascular cerebral
- Boală de ficat
- Probleme digestive

Cancer de:

- Sân
- Gură și gât
- Ficat
- Colon și rect
- Esofag
- Corzi vocale

Probleme de învățare și memorie

- Performanță școlară slabă
- Dementă

Probleme de sănătate mintală

- Depresie
- Anxietate

Probleme sociale

- Probleme de familie
- Probleme legate de locul de muncă
- Șomaj

Tulburări legate de consumul de alcool

Informații despre consumul de alcool

Ce este considerată o "băutură"?

O "băutură" este consumul unei unități de alcool.

O „unitate de alcool” este egală cu 10 grame sau 12 ml de alcool pur.

1 băutură/unitate de alcool = 10 g alcool pur =  =  = 

330 ml bere
4-5% alcool
(o doză mică)

125 ml vin
12% alcool
(un pahar de vin umplut pe trei sferturi)

40 ml țarie
40% alcool
(1 păhărel)

Consumul problematic (riscant, nociv și extrem de nociv) de alcool înseamnă:

- pentru femei și persoane peste 65 ani, consumul a mai mult de 1 băutură/zi, 7 băuturi/săptămână;
- pentru bărbați consumul a mai mult de 2 băuturi/zi, 14 băuturi/săptămână.

Consumul episodic excesiv/compulsiv de alcool înseamnă:

- pentru femei, consumul a 4 sau mai multe băuturi, cu o singură ocazie;
- pentru bărbați consumul a 5 sau mai multe băuturi, cu o singură ocazie.

Dovezile științifice sugerează că nu există o „limită de siguranță” în ceea ce privește consumul de alcool - de fapt, riscul de deteriorare a sănătății dumneavoastră crește odată cu fiecare băutură alcoolică consumată.

Cum puteți afla când consumul dumneavoastră de alcool este problematic?

Prin completarea chestionarului AUDIT, cel mai folosit instrument de evaluare a consumului de alcool pentru persoanele cu vârsta peste 18 ani.

Acesta vă ajută să identificați, încă din fazele de început consumul riscant de alcool, înainte de a ajunge la un consum nociv sau extrem de nociv.

Chestionarul AUDIT este afișat la adresa:

<https://insp.gov.ro/wp-content/uploads/2022/05/CHESTIONAR-AUDIT.pdf>

Ce semnificație are rezultatul (scorul) obținut?

Scorul	Semnificația scorului
0 - 7	Consum cu risc scăzut pentru sănătate. Refaceți testul cel puțin odată la 4 ani.
8 - 15	Consum riscant: deși consumul de alcool poate să nu vă producă probleme în prezent, cantitatea și frecvența consumului sunt peste limitele de consum considerate cu risc scăzut și vă pun sănătatea în pericol. Se recomandă informarea și scăderea consumului. Refaceți testul cel puțin odată la 4 ani.
16 - 19	Consum nociv: consumul de alcool se asociază deja cu efecte negative asupra sănătății. Se recomandă scăderea consumului și consultarea unui medic.
≥20	Consum extrem de nociv: consumul de alcool se asociază în prezent cu efecte negative grave asupra sănătății. Se recomandă scăderea sau chiar oprirea consumului și consultarea urgentă a unui medic.

Consumul de alcool și violența

1. Consumul de băuturi alcoolice este strâns asociat cu violența, inclusiv violența domestică. Bărbații comit cea mai mare parte a violenței împotriva femeilor, amplificată de consumul de alcool, în timp ce femeile care se confruntă cu violență sunt susceptibile să mărească consumul de alcool pentru a face față situației. Dacă sunteți victima violenței și sunteți izolat la domiciliu cu făptuitorul, în caz că situația escaladează, ieșiți imediat din casă și mergeți la un vecin, un prieten, o rudă sau un adăpost.

2. Consumul de băuturi alcoolice poate crește și riscul de sinucidere, deci reducerea consumului de alcool este foarte importantă. Dacă aveți gânduri suicidare, puteți să vă adresați medicului de familie sau în intervalul orar 19:00 – 07:00 la numărul de telefon 0800 801 200 (apelabil gratuit la nivel național din orice rețea) sau prin email la sos@antisuicid.ro.