

## Az alkoholfogyasztás nem lehet egy életstílus 10 ajánlás a túlzott alkoholfogyasztás hatásainak csökkentésére

1. Az alkohol nem kötelező része az étrendnek és nem lehet prioritás az Ön bevásárlólistáján. Ne tartson otthonában alkoholt, mert ez növelheti az alkoholfogyasztást.
2. Idejét, pénzét és egyéb erőforrásait jobb ha olyan tápláló élelmiszerek vásárlására fordítja, amelyeknek fontos szerepük van az egészség megőrzésében. Azt gondolhatja, hogy az alkohol segít megbirkózni a stresszel, de az alkoholfogyasztás fokozza a pánik, szorongás, depresszió és más mentális zavarok tüneteit, valamint a családon belüli erőszak kockázatát.
3. Az otthoni alkoholfogyasztás helyett próbáljon fizikai tevékenységet végezni. Ez erősíti az immunrendszert és az egészséges életmód részét képezi.
4. Ne fogyasszon alkoholt gyermekek és fiatalok jelenlétében. Az alkoholfogyasztás a gyermekek bántalmazásához és elhagyásához vezethet.
5. Kerülje az alkoholt népszerűsítő reklámokat a televízióban és a médiában; kerülje a közösségi médiában az alkoholipar által támogatott hivatkozásokat.
6. Próbáljon meg napirendet tartani, összpontosítson azokra a dolgokra, amelyeket irányítani tud, és maradjon formában napi fizikai aktivitással, hobbija gyakorlásával vagy relaxációs technikákkal.
7. Az alkoholfogyasztással kapcsolatban kérjen tanácsot egészségügyi szakemberektől, hogy a legjobb intézkedéseket és kezeléseket javasolhassák általános egészségi állapota érdekében.
8. Az alkoholfogyasztás kockázatot jelent az Ön egészségére és biztonságára, és egyáltalán ne fogyasszon alkoholt, ha:
  - 18 évenél fiatalabb;
  - várandós;
  - egészségügyi problémái vannak, amelyeket az alkoholfogyasztás súlyosbíthat: (például: hasnyálmirigy-gyulladás, cukorbetegség, májbetegség, magas vérnyomás, gyomorfekély, alvászavar, szexuális zavarok, más diszfunkciók);
  - gyógyszeres kezelés alatt áll;
  - korábban alkoholfüggőségi problémái voltak;
  - kockázatos tevékenységekben való részvétel (vezetés, vízi tevékenységek, extrém sportok stb.).
9. Ha úgy dönt, hogy alkoholt fogyaszt, akkor tartsa be az alábbiakat:
  - nőknek egy italnál kevesebbet, vagy ennél is kevesebbet / nap, vagy egyáltalán;
  - Férfiaknak kettőnél kevesebb italt, vagy ennél is kevesebbet / nap, vagy egyáltalán.
10. Amennyiben valaki eddig nem fogyasztott alkoholt, a lehetséges kockázatsökkentés miatt ne kezdje el.

## Az alkoholfogyasztás károsítja az Ön egészségét! Ne kockáztasson! Tájékozódjon!

TÁJÉKOZTATÁSI HÓNAP AZ ALKOHOLFOGYASZTÁS  
HATÁSÁIRÓL – 2022.JÚNIUS



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 -



## Az alkoholfogyasztás hatásai

Az alkoholfogyasztás több mint 200 betegség, sérülés és egyéb egészségügyi probléma okozója. Az alkoholfogyasztás összefüggésbe hozható az olyan betegségek kialakulásának kockázatával, mint például a mentális és viselkedési zavarok, beleértve az alkoholfüggőséget is, a nem fertőző betegségek, mint például a májcirrózis, egyes rákos megbetegedések és szív-érrendszeri betegségek.

Az alkoholfogyasztás rövid és hosszú távon is negatív hatással van a szervezetre, nincs olyan szervrendszer, amit ne károsítana.

Az alkoholfogyasztás rövid távú egészségügyi kockázatai:

### Sérülések és balesetek

- Közúti balesetek
- Esések
- Fulladások
- Égési sérülések

### Erőszak

- Gyilkosság
- Öngyilkosság
- Szexuális zaklatás
- Az intim partner elleni erőszakos cselekmények

### Alkoholmérgezés

### Reprodukciós egészség

- Kockázatos szexuális viselkedés
- Nem kívánt terhesség
- Szexuális úton terjedő betegségek, köztük a HIV
- Spontán vetélés
- Halvaszületés
- Magzati alkohol spektrum zavarok

Az alkoholfogyasztás hosszú távú egészségügyi kockázatai:

### Krónikus betegségek

- Magas vérnyomás
- Szívbetegség
- Stroke
- Májbetegség
- Emésztési zavarok

### Rák:

- Mell
- Száj és garat
- Máj
- Vastag- és végbél
- Nyelöcső
- Hangszalag

### Tanulási- és memóriazavarok

- Rossz iskolai teljesítmény
- Demencia

### Mentális egészségügyi problémák

- Depresszió
- Szorongás

### Társadalmi problémák

- Családi problémák
- Munkahelyi problémák
- Munkanélküliség

Az alkoholfogyasztás és erőszak

1. Az alkoholfogyasztás szorosan összefügg az erőszakkal, beleértve a családon belüli erőszakot is. A nők elleni erőszak nagy részét a férfiak követik el, amit az alkoholfogyasztás is elősegít, míg az erőszakkal szembesülő nők valószínűleg növelik az alkoholfogyasztást, hogy megbirkózzanak a helyzettel. Ha Ön erőszak áldozata és az elkövetővel egy háztartásban él, ha a helyzet úgy kívánja, azonnal hagyja el otthonát és menjen szomszédhoz, barátához, rokonhoz vagy egy menhelyre.
2. Az alkoholfogyasztás növelheti az öngyilkosság kockázatát is, ezért nagyon fontos az alkoholfogyasztás csökkentése. Ha öngyilkossági gondolatai vannak, segítséget kérhet a családorvosától vagy 19:00 és 07:00 óra között a 0800 801 200-as telefonszámon (országosan ingyenesen hívható bármely hálózatról) vagy a sos@antisuicid.ro e-mail címen.

## Alkoholfogyasztással kapcsolatos információk

### Mit jelent egy „ital”?

Egy „ital” egy „egységnyi” alkohol fogyasztását jelenti?

Egy „egységnyi ital” egyenlő 10 gramm vagy 12 ml tiszta alkohollal  
330 ml 4-5%-os sör  
125 ml 12%-os bor  
40 ml 40%-os tömény ital

### Problémás (kockázatos, káros és nagyon káros) alkoholfogyasztást jelent:

- 65 év feletti nők esetében a naponta egynél több ital, hetente hét ital
- férfiak esteében naponta két italnál több, hetente 14 ital

### Alkalmi, túlzott/kényszeres alkoholfogyasztást jelent:

- nők esetében egy alkalommal elfogyasztott négy vagy ennél több ital
- férfiak esetében egy alkalommal elfogyasztott öt vagy ennél több ital

Tudományos bizonyítékok arra utalnak, hogy az alkoholfogyasztásnak nincs „biztonságos határa” – valójában minden alkoholos ital elfogyasztásával nő az egészségi állapot romlásának kockázata.

## Honnan tudhatja meg, hogy az Ön alkoholfogyasztása problémás?

Az AUDIT kérdőív kitöltésével. Ezt a kérdőívet a 18 év feletti alkoholfogyasztásának felmérésére használják.

A kérdőív segítségével azonosítani tudjuk a kockázatos alkoholfogyasztást is, mielőtt a káros vagy nagyon káros fogyasztáshoz érnének.

Az AUDIT kérdőív elérhető:

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

A kérdőív kiértékelése:

Pontszám	Pontszám értékelése
0-7	Alacsony kockázatú alkoholfogyasztás. Legalább 4 évente töltse ki az AUDIT kérdőívet.
8-15	Kockázatos alkoholfogyasztás: Bár az alkoholfogyasztás jelenleg nem jelent problémát Önnek, a fogyasztás mennyisége és gyakorisága az alacsony kockázat határa felett van és egészségét veszélyezteti. Tájékozódjon és csökkentse a fogyasztást. Legalább 4 évente töltse ki az AUDIT kérdőívet.
16-19	Káros fogyasztás: az alkoholfogyasztásnak már egészségügyi következményei vannak. Javasoljuk, hogy csökkentse a fogyasztást és forduljon orvoshoz.
≥20	Magas kockázatú alkoholfogyasztás: az alkohol növeli az egészségügyi károsodások kockázatát. Javasoljuk a fogyasztás csökkentését vagy akár abbahagyását, és forduljon sürgősen orvoshoz.