



EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL



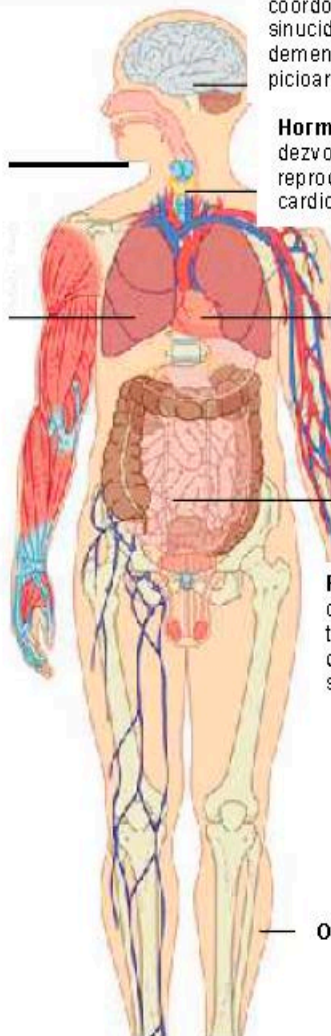


Piele (roșeață, acnee, aspect buhăit sau îmbătrânit, îngălbenirea pielii, psoriazis, cancer de piele)

Aparat respirator
(infecții respiratorii, tuberculoză, HIV/SIDA)

Mușchi (senzație de slăbiciune)

Aparat reproducător
(Impotență la bărbați, scăderea fertilității, avort, scăderea dorinței sexuale la femei)



Sistem nervos (încetinirea gândirii, afectarea memoriei, scăderea reflexelor și a coordonării mișcărilor, insomnie, violență, sinucidere, epilepsie, depresie, nervozitate, demență, dureri și tremurături ale mâinilor și picioarelor)

Hormoni (afectarea creșterii și dezvoltării, a funcției de reproducere, aparatului cardiovascular, oaselor etc.)

Boli ale inimii și arterelor
(cardiopatie ischemică, infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale urmate de paralizii, tulburări de ritm, hipertensiune arterială)

Boli digestive (scăderea absorbției intestinale cu deficit de vitamine și nutrienți, hepatită, ciroză, pancreatită, cancer de gură, esofag, stomac, intestin gros)

Rinichi (eliminarea crescută de lichide, tulburarea concentrației diferitelor substanțe din sânge)

Oase (osteoporoză)





ALCOOLUL ȘI SARCINA





Sfaturi pentru părinți:

- Faceți-vă timp pentru a discuta, cu răbdare și calm, cu copiii Dvs, pentru a afla care sunt problemele și nevoile lor.
- Explicați-le consecințele negative ale consumului de alcool, dar nu uitați că exemplul Dvs valorează mai mult decât vorbele.
- Supravegheați anturajul copilului Dvs și interesați-vă asupra obiceiurilor legate de consumul de alcool, droguri și fumat al prietenilor săi.

ALCOOLUL ȘI PĂRINȚII

Comportamentul părinților față de alcool este factorul cel mai important care influențează consumul de alcool al adolescentului și tânărului!



Este posibil ca fiul sau fiica Dvs să consume alcool dacă:

- Miroase a alcool sau se ferește de apropierea Dvs când vine acasă;
- Petrece seara mult timp în compania prietenilor, este mai retras/ă decât de obicei, mai puțin interesat/ă de personale din jur sau lipsit/ă de interes pentru orice;
- Are rezultate mai slabe la învățătură, pare mereu obosit/ă.





Înainte de a lua decizia să consumați alcool, e bine să știți că:

- Adolescenții care consumă alcool au un risc de 4 ori mai mare de a deveni dependenți de alcool ca adulți.
- Puteți fi implicat în scandaluri, bătăi, puteți fi rănit sau puteți răni pe alții, puteți fi victimă a unui accident de circulație provocat de persoane care conduc sub influența alcoolului.
- Un sfert din decesele adolescenților și tinerilor între 15-25 ani sunt legate de consumul de alcool.

Consumul de alcool are consecințe grave asupra dezvoltării creierului și este corelat cu o rată crescută a sinuciderilor, violenței, accidentelor și bolilor fatale.

ADOLESCENȚII ȘI ALCOOLUL

Consumul de alcool vă poate compromite relația cu familia și prietenii, sănătatea, studiile și cariera.

Nu există o cantitate “sigură” de alcool care poate fi consumată de către adolescenți!

- Puteți avea probleme cu poliția sau puteți fi condamnat la închisoare.
- Atunci când consumați alcool puteți fi tentat să încercați și alte droguri ceea ce crește riscul consecințelor negative asupra sănătății minții și corpului Dvs.
- Consumul de alcool vă poate schimba personalitatea.





ALCOOLUL LA TINERI ȘI ADULȚI

Distrugerea căsniciei,
neglijarea educației
copiilor, exemplu negativ
pentru copii

Riscul de a provoca
scandaluri, rănirea altora,
distrugerea relațiilor cu
prieteni, probleme cu
poliția

Boli
psihice,
sinucidere



Boli
ireversibile
ale
diferitelor
organe

Concediere, șomaj,
datorii, riscul de
accidente de muncă

Conducerea autoturismului
sub influența alcoolului poate
conduce la răniri grave sau
deces, daune materiale,
condamnare la închisoare





O băutură (o porție/unitate) înseamnă:

- 50 ml tărie 40% (aprox. 1 păhărel) *sau*
- 120 ml vin 12% (aprox. trei sferturi de pahar) *sau*
- 350 ml bere 5% (aprox. o doză mică)



- **consum “moderat”:** maxim 1 băutură pe zi pentru femei și 2 băuturi pe zi pentru bărbați;

Consumul moderat de alcool este o medie și nu înseamnă consum zilnic!!!

- **consum “crescut”:** *la femei* - mai mult de 3 băuturi pe zi sau 7 băuturi pe săptămână; *la bărbați* - mai mult de 4 băuturi într-o zi sau 14 băuturi pe săptămână;
- **consum “exagerat” (peste limită):** *la femei* - mai mult de 4 băuturi; *la bărbați* - mai mult de 5 băuturi la o ocazie, cel puțin o ocazie pe săptămână;
- **consum episodic exagerat:** consum exagerat de alcool cu o durată mai mare de o zi.

Evită consumul de alcool dacă:

- Nu ai împlinit 18 ani
- Ești însărcinată sau intenționezi să devii mămică în curând
- Ai consumat alcool în cantități crescute, ești dependent de alcool sau ai rude apropiate care sunt dependente de alcool
- Ai hipertensiune arterială sau ai rude apropiate care au această boală
- Ai avut un accident vascular cerebral sau ai rude apropiate care au avut această boală
- Suferi de boli psihice
- Suferi de boli digestive
- Ai fost diagnosticat cu cancer de sân sau ai rude apropiate care au avut această boală
- Lucrezi cu utilaje care implică risc crescut de accidente
- Întarzi de a conduce un vehicul

Date pentru informații și contact:
Institutul Național de Sănătate Publică. Centrul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății: insp.gov.ro; cnepps@insp.gov.ro