

ATENȚIE!

CONSUMUL DUMNEAVOASTRĂ DE ALCOOL ESTE PESTE LIMITELE RECOMANDATE, FIIND RISCANT PENTRU SĂNĂTATE (8-15).

Discutați cu medicul de familie despre ce probleme psihologice sau de sănătate pot fi agravate sau la risc din cauza consumului de alcool și cum puteți face să îl scădeți.

Pentru a rămâne sănătos, nu depășiți următoarele cantități:

Bărbați ≤ 2 unități/zi, maxim 14 Unități/săptămână

Femei ≤ 1 unitate/zi, maxim 7 unități/săptămână

Persoane peste 65 ani ≤ 1 unitate/zi

Maxim 4 Unități/ocazie urmate de 2 zile de abținere

GRAVIDE, COPII ȘI PERSOANELE BOLNAVE - NU CONSUMĂ ALCOOL

UNITATEA DE ALCOOL = 10 gr de alcool pur



RETINETI !!

Consumul problematic de alcool este unul din cei mai importanți factori de risc pentru morbiditate, invaliditate și mortalitate. Este implicat cauzal în peste 200 de boli și afecțiuni care sunt descrise în ICD-10 (OMS,1992). Dintre acestea, peste 30 de afecțiuni diferite au alcoolul parte din denumirea acestora, în sensul în care boala/afecțiunea nu ar exista în lipsa alcoolului.

Depășirea acestor limite se asociază cu creșterea riscurilor pentru sănătate!!!

REFACEȚI TESTUL CEL PUȚIN ODATĂ LA 4 ANI !

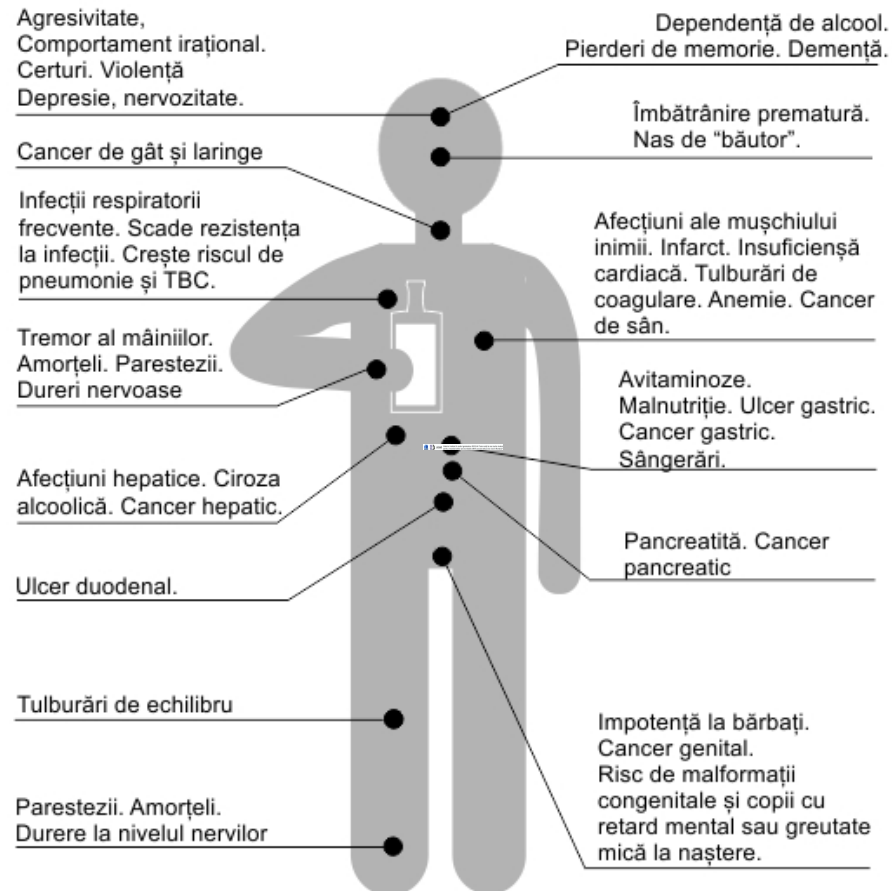
MITURI ȘI ADEVĂRURI DESPRE ALCOOL

MIT	ADEVĂR
Consum și eu ca tot omul	Mai mult de o treime (32,4 %) din populația de peste 15 ani din România nu a consumat alcool în ultimele 12 luni, iar rata de abținere la nivel mondial este de peste 60% (61,7%).
Sunt foarte rezistent la alcool, nu mă îmbăt niciodată.	Rezistența sau toleranța la efectele alcoolului este semn de dependență la alcool sau semnul unei predispoziții genetice către dependența de alcool.
Eu nu beau în fiecare zi, ci doar așa, la ocazii sau în weekend.	Consumul unor cantități de peste 6 unități de alcool/ocazie este la fel de dăunător ca și consumul zilnic, având efecte grave pentru inimă, crescând riscul de fibrilație și infarct.
Alcoolul e sănătate curată.	Consumul regulat de cantități mici, preponderent asociat alimentației (până în doza recomandată) are efect protectiv, scăzând riscul pentru: - infarctul miocardic - atacul cerebral ischemic dar peste aceste cantități, produce peste 200 boli.
Eu nu sunt alcoolic, pot să nu beau cu lunile fără probleme.	Dependența de alcool este doar una din consecințele consumului de alcool și nu este cea mai gravă. Alcoolul omoară prin afecțiuni hepatice, prin infarct, atac vascular cerebral, cancer sau accidente. Alcoolul determină atrofie cerebrală și demență.
Eu nu beau tărie, ci doar bere / Eu nu beau porcării, ci doar ce fac cu mâna mea sau vin de la țară.	Efectele dăunătoare ale alcoolului nu au legătură cu proveniența sa, ci doar cu cantitatea. Efectele negative sunt direct proporționale cu cantitatea consumată în medie. Alcoolul este o substanță care dă dependență, indiferent de proveniența sa sau de cine îl consumă.

Dacă consumați în medie până la 2 Unități /zi la femei și până la 4 Unități/zi la bărbați
(ADICĂ DUBLU FAȚĂ DE RECOMANDĂRI)
riscul pentru următoarele boli CREȘTE FAȚĂ DE ABSTINENȚI CU:

**RISC CRESCUT LA FEMEI
PENTRU:**

EPILEPSIE	- 720 %
DEPRESIE	- 350 %
CIROZA	- 950 %
PANCREATITA	- 180%
DIABETUL ZAHARAT	- 90 %
CANCER AL GURII	- 200 %
CANCER DE FICAT	- 300 %
CANCER DE SAN	- 170 %
HIPERTENSIUNE	- 200 %
INFARCT MIOCARDIC	- 80 %
ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL	- 70 %
AVORT SPONTAN	- 180 %
GREUTATE MICA LA NASTERE	- 140 %
PREMATURITATE	- 140 %
INTARZIEREA DEZVOLTARII INTRAUTERINE	- 170 %



**RISC CRESCUT LA BĂRBAȚI
PENTRU:**

EPILEPSIE	- 750 %
DEPRESIE	- 350 %
CIROZA	- 910 %
PANCREATITA	- 180%
DIABETUL ZAHARAT	- 60 %
CANCER AL GURII	- 190 %
CANCER DE FICAT	- 300 %
CANCER ESOFAGIAN	- 240 %
HIPERTENSIUNE	- 200 %
INFARCT MIOCARDIC	- 80 %
ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL	- 220 %
GREUTATE MICA LA NASTERE	- 140 %
INTARZIEREA DEZVOLTARII INTRAUTERINE	-170 %