

## ATENȚIE!

### CONSUMUL DUMNEAVOASTRĂ DE ALCOOL ESTE PEȘTE LIMITELE RECOMANDATE, FIIND EXTREM DE NOCIV PENTRU SĂNĂTATE (20).

**Cel mai probabil există deja tulburări fizice și psihice determinate de alcool (inclusiv dependența de alcool).**

Verificați URGENT toate afecțiunile incluse în lista de mai jos ÎMPREUNĂ CU MEDICUL DE FAMILIE !  
ESTE FOARTE PROBABIL SĂ FIE NEVOIE DE MULTIPLE ANALIZE ȘI ALTE EXAMENE LA MEDICI SPECIALIȘTI (medicină internă, gastroenterologie, cardiologie și psihiatrie) și controale repetate. Tulburările induse de alcool NU sunt un viciu, o slăbiciune sau o rușine, ci afecțiuni psihice TRATABILE în clinici specializate în adicții.

PENTRU A REVENI LA STAREA DE SĂNĂTATE, TREBUIE SĂ VĂ ÎNCADRAȚI ÎN 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

1U =  =  =  =   
10g alcool pur      o bere 330ml      un pahar vin 125ml      un shot 40ml

## APELAȚI LA AJUTOR SPECIALIZAT!

### 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:<br>- infarctul miocardic<br>- atacul cerebral ischemic<br>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.<br><b>Alcoolul omoară prin afecțiuni hepatice, prin infarct, atac vascular cerebral, cancer sau accidente.</b><br>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.<br>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. |

## EFECTELE NEGATIVE ALE ALCOOLULUI ȘI RISCUL ASOCIAT

### RISC CRESCUT LA FEMEI PENTRU:

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| EPILEPSIE                            | - 720 %  |
| DEPRESIE                             | - 350 %  |
| CIROZA                               | - 1300 % |
| PANCREATITA                          | - 180%   |
| DIABETUL ZAHARAT                     | - 110 %  |
| CANCER AL GURII                      | - 540 %  |
| CANCER DE FICAT                      | - 360 %  |
| CANCER DE SAN                        | - 170 %  |
| HIPERTENSIUNE                        | - 200 %  |
| INFARCT MIOCARDIC                    | - 110 %  |
| ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL           | - 800 %  |
| AVORT SPONTAN                        | - 180 %  |
| GREUTATE MICA LA NASTERE             | - 140 %  |
| PREMATURITATE                        | - 140 %  |
| INTARZIEREA DEZVOLTARII INTRAUTERINE | - 170 %  |

Agresivitate,  
Comportament irațional.  
Certuri. Violență  
Depresie, nervozitate.

Cancer de gât și laringe

Infecții respiratorii  
frecvente. Scade rezistența  
la infecții. Crește riscul de  
pneumonie și TBC.

Tremor al mâinilor.  
Amorțeli. Paretezii.  
Dureri nervoase

Afecțiuni hepatice. Ciroza  
alcoolică. Cancer hepatic.

Ulcer duodenal.

Tulburări de echilibru

Paretezii. Amorțeli.  
Durere la nivelul nervilor

Dependență de alcool.  
Pierderi de memorie. Demență.

Îmbătrânire prematură.  
Nas de "băutor".

Afecțiuni ale mușchiului  
inimii. Infarct. Insuficiență  
cardiacă. Tulburări de  
coagulare. Anemie. Cancer  
de sân.

Avitaminoze.  
Malnutriție. Ulcer gastric.  
Cancer gastric.  
Sângerări.

Pancreatită. Cancer  
pancreatic

Impotență la bărbați.  
Cancer genital.  
Risc de malformații  
congenitale și copii cu  
retard mental sau greutate  
mică la naștere.

### RISC CRESCUT LA BĂRBAȚI PENTRU:

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| EPILEPSIE                            | - 680 %  |
| DEPRESIE                             | - 350 %  |
| CIROZA                               | - 1300 % |
| PANCREATITA                          | - 320%   |
| DIABETUL ZAHARAT                     | - 70 %   |
| CANCER AL GURII                      | - 540 %  |
| CANCER DE FICAT                      | - 360 %  |
| CANCER ESOFAGIAN                     | - 440 %  |
| HIPERTENSIUNE                        | - 410 %  |
| INFARCT MIOCARDIC                    | - 100 %  |
| ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL           | - 240 %  |
| GREUTATE MICA LA NASTERE             | - 140 %  |
| INTARZIEREA DEZVOLTARII INTRAUTERINE | -170 %   |