

Alkoholio vartojimas ir sveikata

Informacija, rekomendacijos ir patarimai

Alkoholis

Alkoholis yra labiausiai paplitęs svaigalas Norvegijoje ir jis veikia visus organizmo organus. Alkoholis gali sukelti smegenų, širdies, kepenų, skrandžio ir žarnyno ligas ir sveikatos sutrikimus, dėl jo gali suprastėti miego kokybė ir atmintis, atsirasti depresija ir nerimas, infekcijos ir vėžys. Alkoholio vartojimas susirgus ar susižeidus gali pabloginti jūsų būklę. Tai taikoma net tada, kai jūs manote, kad alkoholio geriate nedaug.

Sveikatai žalingas alkoholio vartojimas nėra tas pats, kas priklausomybė nuo alkoholio. Jei gertų mažiau alkoholio, daugumai žmonių pagerėtų jų sveikata.

! Todėl yra svarbu pasakyti apie tai, kiek alkoholio išgeriate, sveikatos priežiūros specialistams.

Žalingo poveikio sveikatai rizika auga didėjant alkoholio vartojimui, tačiau kiekvienam žmogui ji skiriasi. Svarbu lytis, amžius ir tai, kaip geriate. Pavyzdžiui, ar geriate greitai, valgydami ar nevalgę, ar dažnai geriate. Jaunimas ir pagyvenę žmonės ypatingai patiria žalingą alkoholio poveikį.

! Sumažinę didelį alkoholio vartojimą jūs gaunate didelę naudą sveikatai ir iškart, ir ilgesniam laikui.

Alkoholio vienetas

Tam, kad būtų galima palyginti alkoholinių gėrimų su skirtingu stiprumu suvartojimą, vartojamas terminas „alkoholio vienetas“. Vienetas Norvegijoje yra maždaug 12 gramų gryno alkoholio.

Praktiškai tai reiškia, kad vienas alkoholio vienetas atitinka maždaug:

Mažą butelį alaus, maždaug apie 0,33 l

Mažą taurę vyno, maždaug apie 12 cl

Mažą stikliuką degtinės, maždaug apie 4 cl



Ar yra nerizikingas alkoholio vartojimas?

Nėra aiškios apatinės nerizikingo alkoholio vartojimo ribos. Jei esate sveikas, iki devynių alkoholio vienetų per savaitę vartojimas yra susijęs su maža rizika, jei negeriate daugiau nei keturių vienetų vienu metu ir negeriate kelias dienas iš eilės. Tačiau tai nereiškia, kad jums tai negali pakenkti.

Jaunesniems nei 18 metų asmenims ir nėščioms moterims rekomenduojama visiškai nevartoti alkoholio.

Žmonės, sergantys ligomis, kurias reikia gydyti, turėtų pasikalbėti su gydytoju apie savo alkoholio vartojimą.



Alkoholio vartojimas neturi jokios naudos sveikatai.

Alkoholis ir vaistai

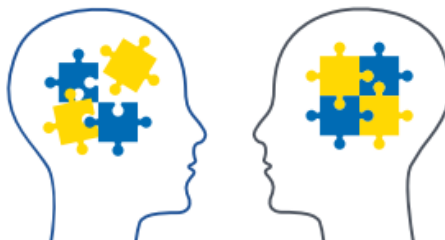
Jei vartojate vaistus (vaistus), alkoholis gali turėti įtakos jų poveikiui. Vaistai gali veikti stipriau arba silpniau. Galite patirti šalutinį poveikį. Tai taip pat taikoma nereceptinių vaistų, pvz., skausmą malšinančių ir priešuždegiminių vaistų, vartojimui.



Jeif vartojate vaistus, klauskite patarimų gydytojo, kito sveikatos priežiūros specialisto arba vaistininko.

Apibendrinant:

- Alkoholio vartojimas gali prisidėti prie ligų ir negalavimų. Ar tai galioja jums?
- Pasakykite savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėjui, kuris skirs jums vaistus ar gydymą, apie savo alkoholio vartojimą
- Alkoholis ir vaistai gali keisti vienas kito poveikį



- Jeigu kiltų klausimų: kreipkitės patarimo į sveikatos priežiūros specialistą, gydytoją arba vaistininką



Patarimai, kaip sumažinti alkoholio vartojimą:

Bandykite negerti tiek, kad taptumėte girta/-as.

Valgykite, kad negertumėte ant tuščio skrandžio.

Apribokite alkoholio vartojimą kartu gerdami vandenį ir rinkitės gėrimus, kuriuose yra mažesnis alkoholio kiekis.

Pagalvokite apie situacijas, kuriose esate pažeidžiamas dėl gausaus alkoholio vartojimo, ir venkite jų.

Neapdovanokite ir nepaguoskite savęs alkoholiu.

Turėkite „baltąsias/švartąsias dienas“ arba savaites, kai nevartojate alkoholio.

Ar jums reikia pagalbos?

Susisieki su:

- Savo gydytoju
- Piktnaudžiavimo alkoholiu ir narkotikais skyrius OUS:
23 03 43 10
- RUSinfo: 915 08 588
www.rusinfo.no
- Mėlynuoju kryžiumi: 22 03 27 40
www.blakors.no
- Pagalba dėl psichinės sveikatos:
116 123 www.mentalhelse.no

Reikia daugiau informacijos?

- Sveikatos apsauga Norvegijoje vartojantiems alkoholį:
www.helsenorge.no

Šią brošiūrą paruošė: