



Alkohol i zdrowie

Informacje, zalecenia i porady

Alkohol

Alkohol jest najpowszechniejszym środkiem odurzającym w Norwegii i wpływa na wszystkie narządy organizmu. Alkohol może prowadzić do chorób i dolegliwości zdrowotnych w mózgu, sercu, wątrobie, żołądku i jelitach, a także powodować gorszą jakość snu i pamięci, depresję i niepokój, infekcje i raka. Jeśli zachorowałeś/-aś lub doznałeś/-aś urazu, spożywanie alkoholu może pogorszyć Twój stan. Dotyczy to nawet sytuacji, gdy konsumpcja jest uznawana za normalną.

Szkodliwe dla zdrowia spożywanie alkoholu to nie to samo, co uzależnienie od alkoholu. Dla wielu osób picie mniejszej ilości alkoholu poprawi ich stan zdrowia.

! Dlatego ważne jest, aby poinformować personel medyczny o ilości spożywanego alkoholu.

Ryzyko szkodliwych skutków zdrowotnych wzrasta wraz ze wzrostem spożycia alkoholu, ale różni się w zależności od osoby. Płeć, wiek i sposób picia mają znaczenie. Na przykład, czy pije się szybko, z jedzeniem lub bez, lub jak często się pije. Na szkodliwe działanie alkoholu narażona jest zwłaszcza młodzież i osoby starsze.

! Osiągniesz duże korzyści zdrowotne, zmniejszając wysokie spożycie zarówno w krótkiej jak i długiej perspektywie.

Jednostka alkoholu

Aby móc porównać spożycie napojów o różnej zawartości alkoholu, używa się terminu „jednostka alkoholu”. Jednostka w Norwegii to ok. 12 gramów czystego alkoholu.

W praktyce oznacza to, że jedna jednostka alkoholu odpowiada ok.:

Mała butelka piwa, ok. 0,33 l

Mały kieliszek wina, ok. 12 cl

Mały kieliszek trunku
wysokoprocentowego, ok. 4 cl



Czy istnieje konsumpcja alkoholu wolnej od ryzyka?

Nie ma wyraźnej dolnej granicy konsumpcji wolnej od ryzyka. Jeśli jesteś zdrowy/-a, do dziewięciu jednostek tygodniowo wiąże się z niskim ryzykiem, pod warunkiem, że nie wypijasz więcej niż cztery jednostki na raz i nie pijesz kilka dni z rzędu. Nie oznacza to jednak, że nie może ci to zaszkodzić.

Całkowicie odradza się spożywanie alkoholu osobom poniżej 18 roku życia oraz kobietom w ciąży.

Osoby cierpiące na choroby wymagające leczenia powinny porozmawiać z lekarzem na temat spożywania alkoholu.



Picie alkoholu nie przynosi żadnych korzyści zdrowotnych

Alkohol i produkty lecznicze

Jeśli przyjmujesz produkty lecznicze (leki), alkohol może wpływać na ich działanie. Mogą one wtedy działać silniej lub słabiej. Mogą wystąpić niepożądane działania. Dotyczy to również stosowania leków dostępnych bez recepty, takich jak leki przeciwbólowe i przeciwzapalne.



Jeśli stosujesz leki, poproś lekarza, inny personel medyczny lub farmaceutę o poradę.

Podsumowując krótko

- Spożywanie alkoholu może przyczyniać się do chorób i dolegliwości. Czy dotyczy to Ciebie?
- Przekaż informacje o swoim spożyciu alkoholu personelowi medycznemu, który poda Ci leki lub inne leczenie.
- Alkohol i produkty lecznicze mogą wzajemnie wzmacniać lub zmieniać swoje działanie



- W razie pytań: poproś o poradę personel medyczny, lekarza rodzinnego lub w aptece.



Rady dotyczące ograniczenia spożycia alkoholu:

Nie pij alkoholu, aby ugasić pragnienie.

Unikaj upijania się.

Jedz, żeby nie pić na pusty żołądek.

Ogranicz spożycie alkoholu, poprzez popijanie go wodą i przestaw się na napoje o niższej zawartości alkoholu.

Pomyśl o sytuacjach, w których jesteś narażony na intensywne picie i unikaj ich.

Nie nagradzaj ani nie pocieszaj się alkoholem.

Miej „białe dni” lub tygodnie, kiedy nie pijesz

Potrzebujesz pomocy?

Skontaktuj się z:

- Swoim lekarzem rodzinnym
- Oddział ds. alkoholizmu i narkotyków OUS: 23 03 43 10
- RUSinfo: 915 08 588 / www.rusinfo.no
- Błękitny Krzyż (Blå kors): 22 03 27 40 / www.blakors.no
- Mental helse: 116 123 / www.mentalhelse.no

Więcej informacji?

- Helsenorge Alkohol - helsenorge.no

Sporządzone przez