

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL

Iunie 2024

Orice cantitate de alcool consumat înainte sau în timpul șofatului este considerată o încălcare gravă a legii și va fi sancționată

● Accidentele rutiere reprezintă principala cauză de deces în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 15 și 29 de ani.

● 27% dintre accidentele rutiere sunt atribuite consumului de alcool.



Șoferii aflați sub influența alcoolului au probleme de:

- concentrare;
- coordonare;
- identificarea riscurilor.

În anul 2021
3173 pietoni și conducători auto aflați sub influența alcoolului au fost implicați în accidente rutiere cauzatoare de vătămări corporale.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de
evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății
- pentru distribuție gratuită -



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL

Iunie 2024

NU CONSUMAȚI DELOC ALCOOL DACĂ SUNTEȚI ÎNSĂRCINATĂ!

Sindromul alcoolic fetal
este o tulburare gravă
cauzată de consumul de
alcool pe durata sarcinii.
Acesta presupune:

**Tulburări ale structurii și
funcției sistemului nervos:**

- nivel de inteligență redus;
- dificultăți de învățare,
probleme de atenție și
memorie;
- hiperactivitate;
- instabilitate emoțională,
coordonare proastă a
mișcărilor;
- tulburări de vorbire.

**Tulburări de comportament și
adaptare:**

- rezultate școlare slabe,
- incapacitate de a se
concentra și de a îndeplini
cu succes o sarcină de
lucru;
- dificultăți de a comunica și
de a se adapta la viața
socială;
- comportament impulsiv,
- tendință spre delicvență.



Sindromul alcoolic fetal
poate fi prevenit 100%
prin abținerea de la
consumul de alcool pe
durata sarcinii

NU UITA!
În aceste
9 luni se
construiește
o viață!

Alcoolul distruge visele! Nu-l lăsa să le distrugă pe ale tale!

Material destinat gravidelor și femeilor care planifică o sarcină în viitorul apropiat.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și
educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Consumul de alcool nu trebuie să fie un stil de viață Ce trebuie să cunoașteți legat de consumul de alcool la copii/adolescenți

Copiii și adolescenții simt adesea impulsuri concurente de a se conforma și de a rezista influențelor părinților. În timpul copilăriei, echilibrul se înclină de obicei către complianță, dar în timpul adolescenței, echilibrul se îndreaptă adesea spre rezistență, pe măsură ce adolescenții se pregătesc pentru autonomia maturității. Cu o comunicare deschisă, respectuoasă și explicații ale limitelor și așteptărilor, părinții pot continua să influențeze deciziile copiilor lor până în adolescență și mai departe. Acest lucru este deosebit de important în deciziile tinerilor cu privire la dacă și cum să bea - decizii care pot avea consecințe pe tot parcursul vieții.

1. Părinții influențează dacă și când adolescenții încep să bea, precum și modul în care copiii lor beau.
2. Modelul familiei cu privire la consumul de alcool în casă și modul în care părinții înșiși beau sunt importante. De aceea, nu promovați o atitudine permisivă față de consumul de alcool în fața copilului/copiilor dvs. Exemplul dvs. comportamental îi/îi influențează mai mult decât sfaturile pe care le oferiți.
3. Discutați într-un mod adecvat vârstei cu copiii/adolescenții despre preocupările dvs. - și ale lor - cu privire la alcool. Copiii/adolescenții care cunosc părerile părinților lor despre consumul de alcool în rândul tinerilor au șanse mai mari să se comporte în conformitate cu așteptările lor.
4. Stabiliți încă de la început conduita comportamentală și fiți consecvenți în stabilirea așteptărilor și în aplicarea regulilor. Adolescenții simt că părinții ar trebui să aibă un cuvânt de spus în deciziile referitoare la băutura și mențin această deferență față de autoritatea părintească atâtă timp cât percep mesajul ca fiind legitim. Consecvența este esențială pentru legitimitate.
5. Alcoolul nu este o parte necesară a dietei și nu este bine să fie o prioritate pentru lista dumneavoastră de cumpărături. Evitați depozitarea băuturilor alcoolice acasă, deoarece acest lucru poate favoriza creșterea consumului de alcool și nu este un bun exemplu pentru copiii dvs.
6. Nu consumați băuturi alcoolice în fața copiilor sau a tinerilor.
7. Mențineți legătura și cu alți părinți pentru a monitoriza unde se întâlnesc copiii și ce fac ei. A fi implicat în viața adolescenților este cheia pentru a-i menține în siguranță.
8. Implicați-vă în acțiuni în comunitate pentru a promova dialogul despre consumul de alcool în rândul minorilor precum și crearea și implementarea unor măsuri de acțiune pentru abordarea acestuia.
9. Informați-vă și fiți conștienți de legislația privind furnizarea de alcool minorilor.
10. Nu oferiți niciodată alcool copilului altcuiva! Nu există o cantitate "sigură" de alcool care poate "fi consumată de către adolescenți!

Foley, K.L.; Altman, D.; Durant, R.H.; and Wolfson, M. Adults' approval and adolescents' alcohol use. *Journal of Adolescent Health* 35(4):e17-e26, 2004.
Schuckit, M.A. An overview of genetic influences in alcoholism. *Journal of Substance Abuse Treatment* 36(1):S5-S14, 2009.
U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action To Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Families. Washington, DC: Office of the Surgeon General, U.S. Department of Health and Human Services, 2007. Available at: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/underage-drinking-family-guide.pdf>.

Institutul
Național de
Sănătate Publică



Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool

Alcoolul te face
să-ți pierzi
simțurile, nu
problemele!

Iunie 2024



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Sub vârsta de 25 ani, chiar și o
cantitate mică de alcool consumată
poate afecta sănătatea!

Nu risca! Informează-te!

Planul se adresează părinților care au copii cu vârsta sub
18 ani și este realizat în cadrul Subprogramului de evaluare
și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al
Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită -

Informații generale despre efectele consumului de băuturi alcoolice

Consumul de alcool este un factor cauzal pentru mai mult de 200 de boli, leziuni și alte probleme de sănătate. Consumul de alcool este asociat cu riscul de a dezvolta afecțiuni medicale, cum ar fi tulburări mintale și de comportament, inclusiv dependență de alcool și boli majore ne-transmisibile, cum ar fi ciroză hepatică, unele tipuri de cancer și boli cardiovasculare.

Consumul de băuturi alcoolice are efecte negative, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, asupra aproape fiecăruia dintre organele corpului.

RISCURI PENTRU SĂNĂTATE PE TERMEN SCURT

Leziuni și accidente

- Accidente rutiere
 - Căderi
 - Încercări
 - Arsură
- #### Violență
- Omucidere
 - Sinucidere
 - Agresiune sexuală
 - Violență a partenerului intim

Intoxicații cu alcool

Sănătatea reproducerei

- Comportamente sexuale riscante
- Sarcină nedorită
- Boli cu transmitere sexuală, inclusiv HIV
- Avort spontan
- Naștere de făt mort
- Tulburări din spectrul alcoolismului fetal

RISCURI PENTRU SĂNĂTATE PE TERMEN LUNG

Boli cronice

- Tensiune arterială crescută
- Boală de inimă
- Accident vascular cerebral
- Boală de ficat
- Probleme digestive

Cancer de:

- Sân
- Gură și gât
- Ficat
- Colon și rect
- Esofag
- Corzi vocale

Probleme de învățare și memorie

- Performanță școlară slabă
- Demență

Probleme de sănătate mintală

- Depresie
- Anxietate

Probleme sociale

- Probleme de familie
- Probleme legate de locul de muncă
- Șomaj

Tulburări legate de consumul de alcool

Sfaturi pentru părinți:

- Faceți-vă timp pentru a discuta, cu răbdare și calm, cu fiul sau fiica dumneavoastră, pentru a afla care sunt problemele și nevoile lor
- Stați de vorbă constant despre ceea ce simți! Ajutați-l să se simtă neajudecat, înțeles și susținut ca să poată comunica
- Nu interziceți! Convingeți-l cu argumente și ajutați-l să ia decizii conștiente și responsabile
- Fiți consecvenți în relația cu el și nu-i oferiți un model comportamental diferit de cel pe care-l promovați
- Explicați-le consecințele negative ale consumului de alcool, dar nu uitați că faptele dumneavoastră valorează mai mult decât vorbele
- Asigurați-vă că știți despre efectele fizice, psihologice și sociale ale consumului de alcool
- Asigurați-vă că îi cunoașteți prietenii
- Supravegheați anturajul copilului dumneavoastră și interesați-vă asupra obiceiurilor legate de consumul de alcool, droguri și fumat ale prietenilor săi
- Nu ezitați să apelați la specialiști (psihoterapeut sau psihiatru) dacă aveți nevoie de ajutor
- Rugați-l pe medicul de familie să îi/vă vorbească despre efectele consumului de alcool asupra organismului.



La întrebarea "De ce trebuie să aștept până voi fi adult ca să pot gusta și eu alcool?", părinții pot răspunde astfel:

- Pentru că deocamdată creierul tău este în plin proces de dezvoltare, consumul de alcool îi afectează modul în care funcționează, făcându-te mai puțin deștept și mai puțin fericit pentru tot restul vieții;
- Pentru că a face alegeri bune la vârsta adolescenței necesită maximum de concentrare, iar consumul de alcool îți încetinește gândirea și te face să iei decizii pe care le vei regreta mai târziu;
- Pentru că nu este sănătos pentru organismul tău;
- Pentru că nu este legal.

Conversațiile dintre părinți și copii sau adolescenți pe tema alcoolului trebuie să fie constante. Discuțiile trebuie să fie constructive, părinții să și asculte adolescenții, nu doar să dea indicații.

Efectele consumului excesiv de alcool asupra sănătății

Efecte cronice asupra sănătății

În timp, consumul excesiv de alcool poate duce la boli cronice și alte probleme grave, precum tulburări legate de consumul de alcool, probleme legate de învățare, memorare și probleme de sănătate mintală. Bolile legate de consumul excesiv de alcool includ:

- Hipertensiune arterială, boli de inimă și accident vascular cerebral

Consumul excesiv de alcool poate provoca boli de inimă, inclusiv cardiomiopatie (boală a mușchilor inimii), aritmii, hipertensiune arterială și accident vascular cerebral.

- Afecțiuni ale ficatului

Consumul excesiv de alcool afectează ficatul și poate duce la boala ficatului gras (steatoză), hepatită, fibroză și ciroză.

- Cancer

Consumul de băuturi alcoolice de orice fel, inclusiv vin, bere și țării, poate contribui la apariția cancerului de gură și gât, laringe (corzi vocale), esofag, colon și rect, ficat și sân. Chiar și mai puțin de o băutură pe zi poate crește riscul, pentru unele tipuri de cancer. Cu cât o persoană bea mai puțin alcool, cu atât este mai mic riscul de apariție a acestor tipuri de cancer.

Ce este considerată o "băutură"?

O "băutură" este consumul unei unități de alcool.

O "unitate de alcool" este egală cu 10 grame sau 12 ml de alcool pur.

1 băutură/unitate de alcool = 10 g alcool pur =  330 ml bere 4-5% alcool (o doză mică) =  125 ml vin 12% alcool (o pahar de vin umplut pe trel sferturi) (1 paharel)

Consumul excesiv de alcool include:

- Binge drinking (consum episodic excesiv/compulsiv de alcool), definit ca și consumul a:
 - 4 sau mai multe băuturi la o singură ocazie pentru femei
 - 5 sau mai multe băuturi la o singură ocazie pentru bărbați.
- Consumul problematic (riscant, nociv și extrem de nociv) de alcool, definit ca și consumul a:
 - Mai mult de 1 băutură pe zi, sau 7 sau mai multe băuturi pe săptămână pentru femei
 - Mai mult de 2 băuturi pe zi, sau 14 sau mai multe băuturi pe săptămână pentru bărbați.
- Orice consum de alcool de către femeile însărcinate sau orice persoană mai tânără de 21 de ani.

Efecte imediate asupra sănătății

Consumul excesiv de alcool are efecte imediate care cresc riscul apariției multor afecțiuni dăunătoare pentru sănătate, inclusiv:

- Răniri/Leziuni, Comportament violent, intoxicații
- Consumul excesiv de alcool crește riscul de rănire, inclusiv rănirile cauzate în accidente de vehicule cu motor, căderi, înec și arsuri. Crește riscul de violență, inclusiv omucidere, sinucidere și agresiune sexuală. Consumul de alcoolul pre-dispune, de asemenea, la intoxicații sau supra-doze cu opioide și alte substanțe.

- Efecte asupra sistemului reproducător

Consumul de alcool crește probabilitatea apariției disfuncției sexuale, atât la bărbați cât și la femei. Consumul excesiv de alcool poate produce efecte negative asupra performanței sexuale a unui bărbat, prin deprimarea sistemului nervos central. Persoanele care consumă alcool în exces sunt mai predispușe să practice sex ne-protejat și să aibă mai mulți parteneri sexuali. Aceste activități cresc riscul de sarcină neterminată și de infecții cu transmitere sexuală, inclusiv HIV.

- Consumul de alcool în timpul sarcinii poate crește riscul de avort spontan, naștere prematură, copil născut mort și sindrom de moarte subită a sugarului.

Institutul Național de Sănătate Publică



Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool

Alcoolul te face să-ți pierzi simțurile, nu problemele!

Junie 2024



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Dacă ai sub 25 ani, chiar și o cantitate mică de alcool consumat îți poate afecta sănătatea!

Nu risca! Informează-te!



Pliantul se adresează persoanelor cu vârsta sub 25 de ani și este realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

Informații generale despre efectele consumului de băuturi alcoolice

Sănătatea mintală



Adolescenții și tinerii sub 25 ani care consumă alcool au un risc de 4 ori mai mare de a deveni dependenți de alcool la vârsta adultă.

Consumul de alcool frecvent și în cantitate crescută este asociat cu scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, tulburări de comportament, risc de sinucidere.

Atunci când adolescenții consumă alcool pot fi tentați să încerce și alte substanțe care pot produce dependență (utilizare droguri, fumat), ceea ce crește riscul consecințelor negative asupra sănătății mintale și dezvoltării fizice.

Efectele pe termen scurt ale consumului de alcool asupra creierului

Intoxicația cu alcool este un rezultat grav al consumului unor cantități mari de alcool într-o perioadă scurtă de timp, având efecte asupra sistemului nervos central.

Intoxicația cu alcool poate apărea atunci când adulții, tinerii sau copiii beau accidental sau intenționat produse alcoolice, inclusiv produse de uz casnic care conțin alcool.

Simptomele intoxicației cu alcool:

- Deficiență cognitivă și fizică ușoară (pot deveni evidente după doar 1-2 băuturi)
- Confuzie
- Vărsături
- Convulsii
- Probleme cu păstrarea conștienței, mergând până la pierderea conștienței
- Scăderea frecvenței respirației (mai puțin de 8 respirații/ minut)
- Ritm neregulat al respirației (pauze mai mari de 10 secunde între respirații)
- Paloare

• Scăderea temperaturii corpului

Intoxicația cu alcool este o urgență medicală pentru că poate duce la decesul persoanei. În cazul în care susționați că un prieten are intoxicație cu alcool, este important să solicitați ajutor medical de urgență.

Dezvoltarea sistemului nervos

Consumul de alcool la copii și adolescenți afectează regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul.

Consumul de alcool este asociat cu: afectarea memoriei, atenției, judecării, capacității de a lua decizii și coordonare scăzută a mișcărilor.

Unul dintre cele mai alarmante efecte pe termen lung ale consumului de alcool asupra creierului este **dezvoltarea potențială a dependenței fiziologice**, o stare și o condiție în care o persoană experimentează simptome de sevraj fizic și psihologic dacă încetează să bea sau scade semnificativ cantitatea de alcool din corp.

Comportamentul social și relațiile cu cei din jur

Consumul de alcool produce tulburări de comportament și impulsivitate, afectând abilitatea de a dezvolta relații sociale armonioase și de a face față situațiilor dificile.

Consumul de alcool este un factor de risc pentru implicarea în accidente, violență, viol, scandaluri, probleme cu poliția.

Tinerii aflați sub influența alcoolului au un risc mai mare de comportament sexual cu risc (sex neprotejat, relații ocazionale cu mai mulți parteneri, etc) crescând riscul de apariție a unor infecții cu transmitere sexuală, sarcină nedorită.



Dependența de alcool este o tulburare cronică recurentă asociată cu consumul compulsiv de alcool, pierderea controlului asupra consumului și apariția unei stări emoționale negative atunci când alcoolul nu mai este disponibil.

Semne ale dependenței de alcool:

- Schimbarea obiceiurilor alimentare sau de som;
- Scăderea/perdere interesului față de aspectul exterior/fizic;
- Mai mult timp petrecut cu persoane care beau;
- Absenteism de la cursuri, de la ore;
- Absenteism la locul de muncă;
- Nerespectarea programărilor;
- Pierderea interesului pentru activități considerate înainte ca fiind plăcute;
- Apariția problemelor în mediul școlar, la facultate sau la serviciu;
- Implicarea tot mai des în conflicte cu prietenii și familia;
- Prietenii sau familia încep să suspecteze consumul de alcool;
- Amnezie ale întâmplărilor petrecute;
- Nevoia de a consuma cantități din ce în ce mai mari de alcool pentru a obține starea dată inițial de consumul de alcool; astfel, se poate ajunge la intoxicația cu alcool;
- Dependența de alcool este de obicei recunoscută în primul rând de cineva apropiat persoanei afectate.

În timp ce unele dintre efectele fizice și mentale ale alcoolului se estompează odată ce persoana încetează să bea, altele pot persista pentru perioade mai lungi de timp și pot avea consecințe pe termen lung asupra sănătății.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

**Luna națională
a informării
despre efectele
consumului de
alcool**

**Alcoolul te face
să-ți pierzi
simțurile, nu
problemele!**

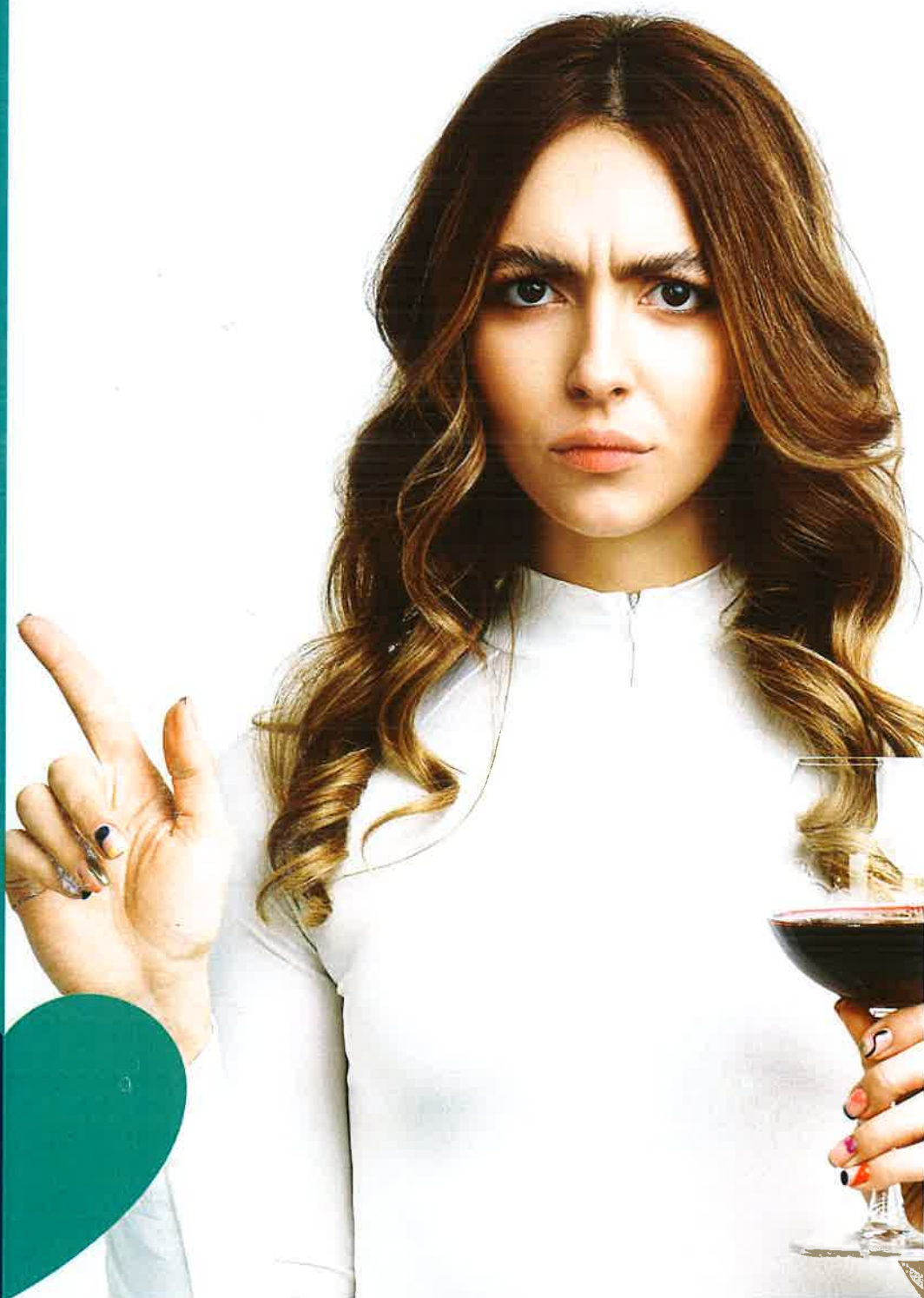
Iunie 2024



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

**Consumul de alcool
produce dependență !**

**Annual, la nivel mondial,
3 milioane decese sunt cauzate
de consumul de alcool**



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită