



# EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL



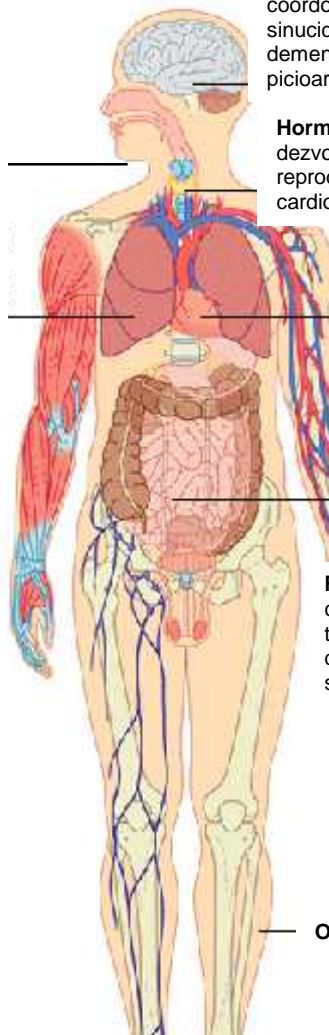


**Piele** (roea , acnee, aspect buhit sau îmbtrânit, înglbenirea pielii, psoriazis, cancer de piele)

**Aparat respirator** (infecii respiratorii, tuberculoz , HIV/SIDA)

**Mu chi** (senzaie de slăbiciune)

**Aparat reproduc tor** (Impoten la b rba i, sc derea fertilit ii, avort, sc derea dorin ei sexuale la femei)



**Sistem nervos** (încetinirea gândirii, afectarea memoriei, sc derea reflexelor i a coordon rii mi c rilor, insomnie, violen ,, sinucidere, epilepsie, depresie, nervozitate, demen , dureri i tremur turi ale mâinilor i picioarelor)

**Hormoni** (afectarea cre terii i dezvolt rii, a func iei de reproducere, aparatului cardiovascular, oaselor etc.)

**Boli ale inimii i arterelor** (cardiopatie ischemic , infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale urmate de paralizii, tulbur ri de ritm, hipertensiune arterial )

**Boli digestive** (sc derea absorb iei intestinale cu deficit de vitamine i nutrien i, hepatit , ciroz , pancreatit , cancer de gur , esofag, stomac, intestin gros)

**Rinichi** (eliminare crescut de lichide, tulburarea concentra iei diferitelor substan e din sânge)

**Oase** (osteoporoz )





## ALCOOLUL ÎN SARCINĂ





### *Sfaturi pentru părinți:*

- Faceți-vă timp pentru a discuta, cu răbdare și calm, cu copiii dvs, pentru a afla care sunt problemele și nevoile lor.
- Explicați-le consecințele negative ale consumului de alcool, dar nu uitați că exemplul dvs valorează mai mult decât vorbele.
- Supravegheați anturajul copilului dvs și interesați-vă asupra obiceiurilor legate de consumul de alcool, droguri și fumat al prietenilor săi.

## **ALCOOLUL ÎN ÎNTRINȘI**

**Comportamentul părinților față de alcool este factorul cel mai important care influențează consumul de alcool al adolescentului și tânărului!**



*Este posibil ca fiul sau fiica dvs să consume alcool dacă :*

- Miroase a alcool sau se ferește de apropierea dvs când vine acasă ;
- Petrece seara mult timp în compania prietenilor, este mai retras/ decât de obicei, mai puțin interesat / de personale din jur sau lipsit/ de interes pentru orice;
- Are rezultate mai slabe la învățtură , pare mereu obosit/ .





*Înainte de a lua decizia să consumi alcool, e bine să ții cont :*

- Adolescenții care consumă alcool au un risc de 4 ori mai mare de a deveni dependenți de alcool ca adulții.
- Puteți fi implicat în scandaluri, bătăii, puteți fi rănit sau puteți răni pe alții, puteți fi victimă a unui accident de circulație provocat de persoane care conduc sub influența alcoolului.
- Un sfert din decesele adolescenților și tinerilor între 15-25 ani sunt legate de consumul de alcool.

**Consumul de alcool are consecințe grave asupra dezvoltării creierului și este corelat cu o rată crescută a sinuciderilor, violenței, accidentelor și bolilor fatale.**

## **ADOLESCENȚII ȘI ALCOOLUL**

**Consumul de alcool vă poate compromite relația cu familia și prietenii, sănătatea, studiile și cariera.**

**Nu există o cantitate “sigur” de alcool care poate fi consumat de către adolescenți!**

- Puteți avea probleme cu poliția sau puteți fi condamnat la închisoare.
- Atunci când consumați alcool puteți fi tentați să încercați să luați droguri ceea ce crește riscul consecințelor negative asupra sănătății minții și corpului dvs.
- Consumul de alcool vă poate schimba personalitatea.





## ALCOOLUL LA TINERI I ADUL I

Distrugerea c snicieii,  
neglijarea educației  
copiilor, exemplu negativ  
pentru copii

Riscul de a provoca  
scandaluri, r nirea altora,  
distrugerea rela iilor cu  
prietenii, probleme cu  
poli ia

Boli  
psihice,  
sinucidere



Boli  
ireversibile  
ale  
diferitelor  
organe

Concediere, omaj,  
datorii, riscul de  
accidente de munc

Conducerea autoturismului  
sub influen a alcoolului poate  
conduce la r niri grave sau  
deces, daune materiale,  
condamnare la închisoare





### **O b utur (o por ie/unitate) înseamn :**

- 50 ml t rie 40% (aprox. 1 p h rel) sau
- 120 ml vin 12% (aprox. trei sferturi de pahar) sau
- 350 ml bere 5% (aprox. o doz mic )



- **consum “moderat”**: maxim 1 b utur pe zi pentru femei i 2 b uturi pe zi pentru b rba i ;

**Consumul moderat de alcool este o medie i nu înseamn consum zilnic!!!**

- **consum “crescut”**: *la femei* - mai mult de 3 b uturi pe zi sau 7 b uturi pe s pt mân ; *la b rba i* - mai mult de 4 b uturi într-o zi sau 14 b uturi pe s pt mân ;
- **consum “exagerat” (peste limit )**: *la femei* - mai mult de 4 b uturi; *la b rba i* - mai mult de 5 b uturi la o ocazie, cel pu in o ocazie pe s pt mân ;
- **consum episodic exagerat**: consum exagerat de alcool cu o durat mai mare de o zi.



## Evită consumul de alcool dacă :

- Nu ai împlinit 18 ani
- Ești în sarcină sau intenționezi să devii mamă mică în curând
- Ai consumat alcool în cantități crescute, ești dependent de alcool sau ai rude apropiate care sunt dependente de alcool
- Ai hipertensiune arterială sau ai rude apropiate care au această boală
- Ai avut un accident vascular cerebral sau ai rude apropiate care au avut această boală
- Suferi de boli psihice
- Suferi de boli digestive
- Ai fost diagnosticat cu cancer de sân sau ai rude apropiate care au avut această boală
- Lucrezi cu utilaje care implică risc crescut de accidente
- Înainte de a conduce un vehicul

Date pentru informații și contact:  
Institutul Național de Sănătate Publică . Centrul Național de Evaluare și  
Promovare a Sănătății: [insp.gov.ro](mailto:insp.gov.ro); [cnepps@insp.gov.ro](mailto:cnepps@insp.gov.ro)