

Consumul de băuturi alcoolice îți afectează sănătatea!

Nu merită să riști! Informează-te!

3 milioane de decese anual în lume din cauza consumului dăunător de băuturi alcoolice

Consumul dăunător de băuturi alcoolice cauzează:

- **100%** din afecțiunile determinate de dependența de alcool
- **48%** din cazurile de ciroză hepatică
- **27%** din accidentele rutiere
- **26%** din cazurile de cancer al gurii
- **26%** din cazurile de pancreatită
- **20%** din cazurile de tuberculoză
- **18%** din sinucideri
- **18%** din situațiile de violență interpersonală
- **13%** din cazurile de epilepsie
- **11%** din cazurile de cancer colorectal
- **5%** din cazurile de cancer de sân
- **7%** din cazurile de hipertensiune arterială

Nu există consum de băuturi alcoolice, fără risc!

Ce este o băutură/unitate de alcool?

1 băutură/unitate de alcool = 10 g alcool pur =

	=		=	
330 ml bere 4-5% alcool (o doză mică)		125 ml vin 12% alcool (un pahar de vin umplut pe trei sferturi)		40 ml țarie 40% alcool (1 păhărel)

Consumul excesiv de alcool include:

Consumul episodic excesiv/compulsiv

Femei 5 sau mai multe băuturi cu o singură ocazie



Bărbați, 6 sau mai multe băuturi cu o singură ocazie



Consumul problematic (riscant, nociv și extrem de nociv)

Femei și bărbați peste 65 de ani, mai mult de 1 băutură/zi, 7 băuturi/săptămână



Bărbați, mai mult de 2 băuturi/zi, 14 băuturi pe săptămână



Orice cantitate consumată de către:

Femeile gravide



Persoanele cu vârsta sub 18 ani



Conducătorii de vehicule



RECOMANDĂRI PENTRU DIMINUAREA EFECTELOR CONSUMULUI EXCESIV DE BĂUTURI ALCOOLICE

Pentru femei sănătoase:
consumați mai puțin de 1 băutură/zi



SAU NU CONSUMAȚI

Pentru bărbați sănătoși:
consumați mai puțin de 2 băuturi/zi



SAU NU CONSUMAȚI

Persoanele care nu consumă alcool
SĂ NU ÎNCEAPĂ
să consume

Nu consumați deloc băuturi alcoolice în cazul în care:

- conduceți vehicule
- aveți vârsta sub 18 ani
- sunteți gravidă
- aveți boli ce ar putea fi agravate de consum
- luați medicamente
- medicul vă recomandă