

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 suspicionați 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 somn;
- 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;
- Amnezii 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.

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 mușchiului 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 (un pahar de vin umplut pe trei sferturi)		40 ml țării 40% alcool (1 păhărel)

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 predispune, 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 predispuse să practice sex neprotejat și să aibă mai mulți parteneri sexuali. Aceste activități cresc riscul de sarcină neintenționată 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

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

Nu risca! Informează-te!

Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool

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

Junie 2024



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



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