

TÁJÉKOZTATÁSI HÓNAP AZ ALKOHOLFOGYASZTÁS HATÁSÁIRÓL – 2022.JÚNIUS

Az alkoholfogyasztás károsítja az Ön egészségét! Ne kockáztasson! Tájékozódjon!

Az alkohol világszerte **3 millió halálesetért** felelős évente

Az alkoholtartalmú italok fogyasztása okozhatja:

- Az alkoholfüggőség **100%-áért**
- A májcirrózisos esetek **48%-áért**
- A közúti balesetek **27%-áért**
- A szájüregi rák **26%-áért**
- A hasnyálmirigy- gyulladások **26%-áért**
- A tuberkulózisok **20 %-áért**
- Az öngyilkosságok **18 %-áért**
- Az interperszonális erőszakos helyzetek **18 %-áért**
- Az epilepsziás estek **13 %-áért**
- A vastagbélrák **11 %-áért**
- A melldegánatok **5 %-áért**
- A magas vérnyomásos estek **7 %-áért**

Nincs olyan alkoholmennyiség, amely biztonsággal fogyasztható lenne!

Egységnyi alkohol

Egy egységnyi ital = 10 gramm tiszta alkohol=



=



=



330 ml 4-5%-os sör

125 ml 12%-os bor

40 ml 40%-os tömény ital

Túlzott alkoholfogyasztás

Alkalmi, túlzott/kényszeres alkoholfogyasztást jelent:

- nők esetében egy alkalommal elfogyasztott négy vagy annél több ital



- férfiak esetében egy alkalommal elfogyasztott öt vagy annél több ital



Problémás (kockázatos, káros és nagyon káros) alkoholfogyasztást jelent:

- 65 év feletti nők esetében a naponta egynél több ital, hetente hét ital



- férfiak esetében naponta két italnál több, hetente 14 ital/egységnyi alkohol



Bármilyen kis mennyiség veszélyes lehet:
Várandós nőkre



18 év alatti fiatalokra, gyermekekre



Gépjárművezetőkre

Ajánlások a túlzott alkoholfogyasztás hatásainak csökkentésére

Egészséges nők: naponta 1italnál kevesebbet



vagy egyáltalán ne fogyasszanak alkoholt

Egészséges férfiak: naponta 2 italnál kevesebbet



vagy egyáltalán ne fogyasszanak alkoholt

Aki eddig nem fogyasztott alkoholt,
AZ NE IS KEZDJE EL

Ne fogyasszon alkoholt ha:

Autót vezet

18 év alatti

Várandós

Ha olyan betegségben szenved, amit súlyosbít az alkoholfogyasztás

Gyógyszeres kezelés alatt áll

Az orvos ellenjavallja

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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU