

Consumul de băuturi alcoolice îți afectează sănătatea! Nu merită să răsti! 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?



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 vârstă sub 18 ani

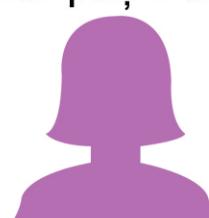


Conducătorii de vehicule



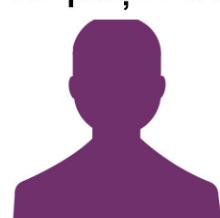
RECOMANDĂRI PENTRU DIMINUAREA EFECTELOR CONSUMULUI EXCESIV DE BĂUTURI ALCOOLICE

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



SAU NU CONSUMAȚI

Pentru bărbați sănătoși:
consumăți 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 vârstă sub 18 ani
- sunteți gravidă

- aveți boli ce ar putea fi agravate de consum
- luați medicamente
- medicul vă recomandă