

Alkohola lietošana un veselība

Informācija, padomi un ieteikumi

Alkohols

Alkohols ir visizplatītākā apreibinošā viela Norvēģijā. Tas ietekmē visus cilvēka orgānus. Alkohols var izraisīt slimības un veselības traucējumus smadzenēs, sirdī, aknās, kuņģī un zarnās, kā arī pasliktināt miega kvalitāti un atmiņu, izraisīt depresiju un trauksmi, infekcijas slimības un vēzi. Ja esat saslimis vai guvis traumu, alkohola lietošana var pasliktināt jūsu stāvokli, pat ja lietojat savu ierasto devu.

Veselībai kaitējoša alkohola lietošana nav tas pats, kas alkohola atkarība. Daudziem, samazinot alkohola patēriņu, uzlabojas veselība.



Tāpēc ir svarīgi pastāstīt ārstam, cik daudz alkohola tu lieto.

Veselībai kaitīgas alkohola iedarbības risks pieaug, palielinoties patērētā alkohola daudzumam, tomēr tas ir individuāls. Ir nozīme arī dzimumam, vecumam un dzeršanas paradumiem. Piemēram, vai cilvēks dzer strauji, pie maltītes vai tukšā dūšā, vai dzer bieži. Alkohola kaitīgajai iedarbībai it sevišķi pakļauti jaunieši un veci cilvēki.



Samazinot lielu alkohola patēriņu, tu panāksi būtisku labumu veselībai gan īstermiņā, gan ilgtermiņā.

Alkohola vienība

Lai varētu salīdzināt dažāda stipruma alkoholisko dzērienu lietošanu, tiek lietots jēdziens „alkohola vienība”. Norvēģijā kā alkohola vienība ir noteikta aptuveni 12 grami tīrā alkohola.

Praksē viena alkohola vienība atbilst aptuveni:

Mazā alus pudele, aptuveni 0,33 l

Maza glāze vīna, aptuveni 12 cl
(120 ml)

Maza glāze stiprā alkohola,
aptuveni 4 cl (40 ml)



Kāds alkohola patēriņš nerada risku?

Alkohola patēriņam nav skaidri noteiktas zemākās robežas, kas neradītu risku.

Ja esi vesels, līdz deviņām vienībām nedēļā ietilpst zema riska zonā ar noteikumu, ja neizdzer vairāk kā četras vienības reizē un nedzer vairākas dienas pēc kārtas. Tas tomēr nenozīmē, ka šāda lietošana nevar būt kaitīga.

Nepilngadīgajiem un grūtniecēm no alkohola lietošanas ieteicams izvairīties pilnībā.

Personām, kurām nozīmēta ārstēšanās, par alkohola lietošanu jākonsultējas ar ārstu.



Alkohola lietošana nesniedz nekādus ieguvumus veselībai.

Alkohols un ārstniecības līdzekļi

Ja tu lieto kādus ārstniecības līdzekļus (zāles), alkohols var atstāt ietekmi uz to iedarbību. Tie var iedarboties vai nu spēcīgāk, vai vājāk. Tev var parādīties blakusefekti. Tas attiecas arī uz tādiem bezrecepšu medikamentiem kā pretsāpju un pretiekaisuma līdzekļi.




Ja lieto medikamentus, par alkohola lietošanas pieļaujamību jautā ārstam, citiem medpersonāla pārstāvjiem vai farmaceitam.

Kopsavilkums

- Alkohola lietošana var pastiprināt slimības un kaites. Vai tev tas ir pieņemami?
- Par alkohola lietošanu informē medpersonālu, kas tev dod medikamentus vai citus ārstniecības līdzekļus.
- Alkohols un medikamenti var pastiprināt vai pavājināt viens otra iedarbību.



- Neskaidrību gadījumā prasi padomu medpersonālam, ģimenes ārstam vai farmaceitam



Padomi, kā samazināt alkohola patēriņu:

Nedzer alkoholu, lai remdētu slāpes.

Izvairies no piedzeršanās.

Ieēd, lai nedzertu alkoholu tukšā dūšā.

Ierobežo alkohola lietošanu, ik pa laikam iedzerot ūdeni, kā arī pārej uz zemāka alkohola satura dzērieniem.

Padomā par situācijām, kurās ir paredzams, kas dzersi daudz. Centies no tādām izvairīties.

Neizmanto alkoholu kā atalgojumu vai mierinājumu sev.

Ievies “skaidrās dienas” vai nedēļas, kad nelieto alkoholu.

Vai tev vajadzīga palīdzība?

Ar ko sazināties:

- Tavs ģimenes ārsts
- Alkohola un narkotiku atkarības nodaļa OUS: 23 03 43 10
- RUSinfo: 915 08 588
www.rusinfo.no
- Zilais krusts: 22 03 27 40
www.blakors.no
- Garīgā veselība: 116 123
www.mentalhelse.no

Vairāk informācijas?

- Helsenorge Alkohols - helsenorge.no

Autori