



Вживання алкоголю і здоров'я

Інформація, рекомендації та поради

Алкоголь

Алкоголь є найпоширенішим стимулятором у Норвегії, і він впливає на всі органи тіла. Алкоголь може призвести до захворювань і проблем зі здоров'ям у мозку, серці, печінці, шлунку та кишечнику, а також спричинити погіршення якості сну та пам'яті, депресію та тривогу, інфекції та рак. Якщо ви перенесли хворобу або травму, вживання алкоголю може погіршити стан. Навіть тоді, коли ви вважаєте, що ви вживаєте невелику кількість.

Шкода від вживання алкоголю – це не теж саме, що алкогольна залежність. Для багатьох людей вживання алкоголю у меншій кількості - покращить здоров'я.



Тому важливо повідомити медичному персоналу, скільки алкоголю ви вживаєте.

Ризик шкідливого впливу на здоров'я зростає зі збільшенням кількості та частоти споживання алкоголю, але багато залежить від людини. Мають значення стать, вік і те, як ви п'єте. Наприклад, чи швидко ви п'єте, з їжею чи без неї, чи часто п'єте. Шкідливому впливу алкоголю піддаються особливо молоді і літні люди.



Ваше здоров'я стане набагато краще, якщо ви зменшите споживання алкоголю. Це мається на увазі як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі.

Алкогольна одиниця

Для того, щоб можна було порівнювати споживання напоїв з різною міцністю алкоголю, використовується термін «алкогольна одиниця». Алкогольна одиниця в Норвегії становить приблизно 12 грамів чистого спирту.

На практиці це означає, що одна одиниця алкоголю відповідає приблизно:

Маленька пляшка пива, приблизно 0,33 літрів

Невеликий келих вина, приблизно 12 сантілітрів

Невелика склянка алкоголю, приблизно 4 сантілітрів



Чи може вживання алкоголю бути не шкідливим?

Чіткої нижньої межі «не шкідливого» споживання алкоголю немає. Якщо ви здорові, до дев'яти одиниць на тиждень буде не великим ризиком для здоров'я за умови, що ви не п'єте більше чотирьох одиниць за раз і не п'єте кілька днів поспіль.

Однак це не означає, що це не може вам нашкодити.

Юнакам до 18 років і вагітним жінкам категорично заборонено вживати алкоголь.

Люди з хворобою, які потребують лікування, повинні поговорити зі своїм лікарем про вживання алкоголю.



- **Немає ніякої користі для вашого здоров'я від вживання алкоголю.**

Алкоголь і ліки

Якщо ви вживаєте ліки, алкоголь може вплинути на їх дію. Вони можуть діяти на вас сильніше або слабше. Ви можете відчувати побічні ефекти. Це також стосується використання препаратів що продаються без рецепту, таких як болезаспокійливі та протизапальні засоби.



- **Зверніться за порадою до лікаря, іншого медичного персоналу або фармацевту, якщо ви використовуєте ліки.**

Коротко підсумовано

- Вживання алкоголю може сприяти хворобам і нездужанням. Це стосується вас?
- Надайте інформацію про вживання алкоголю медичному персоналу, який призначатиме вам ліки чи інше лікування.
- Алкоголь і ліки можуть посилювати або змінювати дію один одного.



- Якщо у вас виникли запитання: зверніться за порадою до медичного працівника, вашого лікаря загальної практики або в аптеку.



Поради щодо зменшення споживання алкоголю:

Не вживайте алкоголь, щоб втамувати спрагу.

Уникайте пияцтва.

Їжте, щоб не пити натщесерце.

Обмежте споживання алкоголю, вживаючи разом воду, або перейдіть на напої з меншим вмістом алкоголю.

Подумайте про ситуації, коли ви вразливі до сильного вживання алкоголю, і уникайте їх.

Не винагороджуйте і не втішайте себе алкоголем.

Майте «білі дні» або тижні, коли ви не вживаєте алкоголь.

Тобі потрібна допомога?

Зверніться до:

- Ваш лікар загальної практики /сімейний лікар
- Відділ боротьби з алкоголем та наркотиками OUS: 23 03 43 10
- Інформація по алкоголю та іншим стимуляторам : 915 08 588 /www.rusinfo.no
- Блакитний хрест : 22 03 27 40 /www.blakors.no
- Психічне здоров'я: 116 123 /www.mentalhelse.no

Бажаєте більше інформації?

- Alkohol Helsenorge - helsenorge.no

Інформація написана: