

Dacă ai sub 25 ani, chiar și o cantitate mică de alcool consumat îți poate afecta sănătatea! Nu risca! Informează-te!

3 milioane de decese anual în lume din cauza consumului dăunător de băuturi alcoolice

Consumul excesiv 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?

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 țarie 40% alcool (1 păhărel)

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 vârsta sub 18 ani



Conducătorii de vehicule



Persoanele care nu consumă alcool
SĂ NU ÎNCEAPĂ să consume!

Nu consumați deloc băuturi alcoolice în cazul în care:

- conduceți vehicule
- aveți vârsta sub 18 ani
- sunteți gravidă
- aveți boli ce ar putea fi agravate de consum
- luați medicamente
- medicul vă recomandă