



Sievietaes un alkohols



ask
about
alcohol.ie

Sievietes un alkohols

Īrijā lielākā daļa ziņu, ko mēs dzirdam par alkoholu, ir pozitīvas - tās saistās ar atpūtu, izklaidēšanos ar draugiem vai kaut kādā veidā tā ir sevis lutināšana un atalgošana. Mēs bieži nemaz nerunājam par negatīvajiem faktoriem, taču riski ir reāli.

Alkohola lietošana jebkādā daudzumā palielina veselības problēmu rašanās risku.

Arī veselības problēmas, kas rodas alkohola lietošanas dēļ, visticamāk, sāksies agrīnākā dzīves posmā, turklāt alkohols atšķirīgi ietekmē sievietes un vīriešus, pat - lietojot vienādu alkohola daudzumu.

Tas ir tāpēc, ka sievietes organisms:

- ātrāk absorbē alkoholu
- satur mazāk ūdens, tāpēc alkohols netiek tik ļoti atšķaidīts
- tajā ir vairāk tauku, kas alkoholu uzsūc lēnāk nekā muskuļi
- tajā ir mazāk fermentu, kas var sadalīt alkoholu

Alkohols un jūsu veselība

Alkohols un vēzis

Alkohols Īrijā izraisa 1 no 13 krūts vēža gadījumiem un palielina risku saslimt ar dažiem citiem vēža veidiem, piemēram, mutes, rīkles un zarnu vēzi.

Tāpat kā smēķēšana neizraisa plaušu vēzi uzreiz, arī alkohols uzreiz neizraisa saslimšanu ar vēzi, bet palielina risku saslimt ar vēzi pēc 10-20 gadiem.

Attiecībā uz vēzi nav noteikts “drošs” alkohola lietošanas līmenis, taču, jo mazāk lietojat alkoholu, jo mazāks ir risks saslimt ar vēzi, kas saistīts ar alkohola lietošanu.

Jebkurš alkohola daudzums un veids palielina risku saslimt ar vēzi.

Alkohols un aknu slimības

Ja alkohola lietošana ir lielāka par ieteicamo zema riska patēriņu, risks saslimt ar aknu cirozi (aknu saslimšanu) palielinās aptuveni divas reizes, kā arī palielinās risks saslimt ar aknu vēzi. Lielākajai daļai dzērāju, kas pārmērīgi lieto alkoholu, aknās uzkrājas kaitīgi tauki un izveidojas iekaisumi.

Alkohols un jūsu sirds

Regulāra alkohola lietošana vai augsts alkohola patēriņš var paaugstināt jūsu asinsspiedienu un izraisīt insultus. Tas var arī izraisīt sirds muskuļa slimības (kardiomiopātiju). **Alkohols un mentālā veselība**

Daudzi cilvēki uzskata, ka alkohols palīdz atpūsties un mazināt stresu. Tomēr alkohols var apgrūtināt ikdienas stresa pārvarēšanu.

Sākumā var šķist, ka alkohols mazina sliktu garastāvokli un trauksmes sajūtu, taču, turpinot dzert, šīs sajūtas vēl vairāk pastiprinās.

Jo vairāk dzerat, jo lielāka ir alkohola tolerance, tāpēc, ja lietojat alkoholu, lai tiktu galā ar kādu problēmu, laika gaitā var būt nepieciešams lietot vēl vairāk alkohola, lai gūtu tādu pašu īslaicīgu atvieglojuma līmeni. Tas palielina iespēju kļūt atkarīgam no alkohola.

Alkoholisko dzērienu lietošana mazākā daudzumā ir labvēlīgāka garastāvoklim un mentālajai veselībai.

Alkohols un svara palielināšanās

Bieži vien mēs nedomājam par kalorijām alkoholiskajos dzērienos, bet, tāpat kā pārtikā, glāze vīna vai pinte alus var saturēt tikpat daudz kaloriju, cik šokolādes tāfelīte.

Turklāt, kad esam lietojuši alkoholu, mēs bieži vien alkstam pēc ātrās ēdināšanas un neveselīgām uzkodām, un papildu kalorijas var ļoti ātri sakrāties.

Alkohols un grūtniecība

Lietojot alkoholu grūtniecības laikā, alkohols no jūsu asinsrites caur placentu nokļūst bērna asinsritē, kur tas var ietekmēt jūsu bērna attīstību. Alkohols var kaitēt vēl nedzimuša bērna smadzeņu un organisma attīstībai, kas var novest pie zema dzimšanas svara un intelektuālās un fiziskās attīstības traucējumiem. Tas var izraisīt arī tādas problēmas kā spontāno abortu un priekšlaicīgas dzemdības.

Jūsu mazulim vislabāk būs, ja grūtniecības laikā vai grūtniecības plānošanas laikā nelietosiet alkoholu vispār.

Alkohols un personīgā drošība

Alkohols samazina savaldību, padara mūs impulsīvākus un liek mums darīt lietas, ko mēs nedarītu, ja būtu skaidrā prātā. Atrašanās reibumā palielina iespēju iekļūt negadījumā. Tas arī palielina mūsu neaizsargātību, ko var izmantot citi.

Citas personas alkohola lietošanas risināšana

Ja kāds no jūsu ģimenes locekļiem pārmērīgi lieto alkoholu, jūs un jūsu bērni var būt nelaimīgi, dusmīgi, nobijušies, apjukuši, ar vainas sajūtu un nespēju tikt galā ar šo problēmu. Jūs varat sazināties ar HSE Alkohola un narkotiku palīdzības tālruni 1800 459 459, lai saņemtu palīdzību un atbalstu jums kā ģimenes loceklim. Ja šī persona pret jums izturas vardarbīgi, aprunājieties ar kādu, kam uzticaties, un vienmēr domājiet par savu un savu bērnu drošību.

Jūs varat saņemt palīdzību un atbalstu, sazinoties ar

Women's Aid 24 stundu palīdzības līniju
1800 341 900.

Alkoholisko dzērienu lietošanas vadlīnijas

Nav tāda “droša” vai “veselīga” alkohola lietošanas daudzuma, taču alkohola lietošana, ievērojot zema riska normas, var samazināt kaitējuma risku.

Pašlaik veselīgiem pieaugušajiem vecumā no 18 līdz 65 gadiem zema riska vadlīnijas ir šādas:

Sievietes: 11 standarta dzērieni

(110 grami tīra alkohola) vai mazāk nedēļā

Vīrieši: 17 standarta dzērieni

(170 grami tīra alkohola) vai mazāk nedēļā

1 Standarta dzēriens satur 10g tīra alkohola

1 Standarta dzēriens

=



puspintes alus



**Viena stipro
alkoholisko dzērienu (12,5° stipruma)
mērvienība**



100 ml vīna

Nedzeriet pārmērīgi

Mēģiniet vismaz divas līdz trīs dienas nedēļā nelietot alkoholu vispār un vienmērīgi sadaliet dzērienus nedēļas garumā.

Izdzerot vairāk nekā sešus standarta dzērienus vienlaikus, ievērojami palielinās risks jūsu veselībai un labsajūtai.

Alkohola lietošanas intervāli un sadalījums palīdzēs jums izvairīties no alkohola tolerances un pieraduma izveidošanās.

Bet ar vīnu taču viss ir kārtībā, vai ne?

Realitāte ir tāda, ka organisms nevar noteikt atšķirību starp dažādiem alkohola veidiem, piemēram, vīnu, alu vai stiprajiem alkoholiskajiem dzērieniem. Ir svarīgi, cik daudz jūs lietojat alkoholu, nevis tas, ko dzerat.

Ieteikumi, kā dzert mazāk

- Centieties ievērot zema riska nedēļas limitu.
- Ja alkoholu lietojat mājās, izmantojiet dzērienu mērglāzi, lai aprēķinātu, cik daudz tiek ieliets.
- Pērciet mazāka izmēra vīna glāzes. Lielā vīna glāze var saturēt divus standarta dzērienus vai pat vairāk.
- Sekojiet līdzi tam, cik daudz jūs izdzerat, kad to darāt un - kā jūs pēc tam jūtaties, ieviešot dienasgrāmatu.
- Pārmaiņus lietojat alkoholiskos un bezalkoholiskos dzērienus, piemēram, ūdeni.
- Neiesaistieties dzērienu pirkšanā pa apli. Tas nozīmē, ka jūs varēsiet dzert pats savā tempā un, atrodoties ārpus mājas, būt savaldīgāks.
- Izvēlieties vieglāka stipruma dzērienus, vienalga, vai tie būtu vīns vai alus.
- Dariet kaut ko citu. Izmēģiniet kādas citas jautras, uz alkoholu nebalstītas aktivitātes ar draugiem.

Kad dzert nepavisam nav droši

- Jūs esat jaunāks par 18 gadiem.
- Jūs gaidāt bērniņu vai to plānojat darīt.
- Jūs regulāri zaudējat kontroli pār savu dzeršanu vai arī konstatējat, ka, sākot dzert, jūs nevarat apstāties.
- Jums ir noteiktas ar alkoholu saistītas fiziskās vai mentālās veselības problēmas.
- Ja neesat pārliecināts, vai ir droši lietot alkoholu, konsultējieties ar ārstu vai veselības aprūpes speciālistu!





Apmeklējiet **askaboutalcohol.ie**, lai novērtētu savu alkohola lietošanu, saņemtu padomus par lietošanas samazināšanu un iegūtu detalizētu informāciju par atbalsta pakalpojumiem.

Sazinieties ar HSE Alkohola un narkotiku atbalsta līniju, lai saņemtu informāciju un atbalsta dienesta palīdzību, zvanot uz **1800 459 459** vai e-pastu **helpline@hse.ie**

Ja alkohola lietošana ir traucējoša kādā no dzīves jomām vai esat norūpējies par savu alkohola lietošanu, runājiet ar veselības speciālistu, piemēram, atkarību konsultantu vai savu ģimenes ārstu (GP).

Lai saņemtu informāciju par narkotikām, apmeklējiet **drugs.ie**