



Жінки та алкоголь



ask
about
alcohol.ie

Жінки та алкоголь

В Ірландії більшість повідомлень, які ми чуємо про алкоголь, є позитивними: ми розслабляємося, розважаємося з друзями чи якимось винагороджуємо себе. Ми не часто говоримо про негатив, але ризики реальні.

Вживання будь-якої кількості алкоголю підвищує ризик розвитку проблем зі здоров'ям.

Проблеми зі здоров'ям, які виникають через вживання алкоголю, також можуть початися раніше протягом життя. Алкоголь по-різному впливає на жінок і чоловіків, навіть якщо ви п'єте однакову кількість.

Це пояснюється тим, що жіночий організм:

- швидше поглинає алкоголь;
- містить менше води, тому алкоголь розбавляється не так сильно;
- містить більше жиру, який поглинає алкоголь повільніше, ніж м'язи;
- має менше ферментів, які можуть розщеплювати алкоголь.

Алкоголь і ваше здоров'я

Алкоголь і рак

Алкоголь є причиною 1 з 13 випадків раку молочної залози в Ірландії та підвищує ризик розвитку деяких інших видів раку, як-от пухлини ротової порожнини, горла та кишечника.

Подібно до того, як куріння не викликає рак легенів миттєво, алкоголь не призводить до діагностики раку відразу, але підвищує ризик розвитку злоякісних пухлин через 10-20 років.

Немає «безпечного» рівня алкоголю, коли мова йде про рак, але чим менше ви п'єте, тим нижчий ризик розвитку злоякісних пухлин, пов'язаних з алкоголем.

Будь-яка кількість і будь-який вид алкоголю підвищує ризик розвитку раку.

Алкоголь і захворювання печінки

Вживання алкоголю більше, ніж рекомендовано для низького ризику, приблизно подвоює ризик розвитку цирозу печінки (захворювання печінки), а також підвищує ризик виникнення раку печінки. У більшості людей, які вживають багато алкоголю, у печінці накопичується шкідливий жир і виникає запалення.

Алкоголь і ваше серце

Регулярне або небезпечне вживання алкоголю може підвищити ваш артеріальний тиск і призвести до інсульту. Це може викликати захворювання серцевого м'яза (кардіоміопатія).

Алкоголь і психічне здоров'я

Багато людей сприймають алкоголь як спосіб розслабитися та зняти стрес. Однак алкоголь може ускладнити подолання повсякденних стресів.

Спочатку може здатися, що алкоголь зменшує прояви поганого настрою та занепокоєння, але продовження вживання алкоголю посилить ці відчуття.

Ваша толерантність до алкоголю зростає, коли ви п'єте більше. Тому, якщо ви п'єте, щоб впоратися зі стресом, з часом вам може знадобитися пити більше, щоб отримати той самий рівень тимчасового полегшення. Це збільшує ваші шанси на залежність від алкоголю.

Зменшення споживання алкоголю краще для вашого настрою та психічного здоров'я.

Алкоголь і збільшення ваги

Ми часто не думаємо про калорії алкогольних напоїв, як-от про їжу, але келих вина чи пінта пива може містити таку ж кількість калорій, як плитка шоколаду. Крім того, ми часто хочемо фаст-фуду та нездорових закусок під час вживання алкоголю, і додаткові калорії можуть накопичуватися дуже швидко.

Алкоголь і вагітність

Якщо ви вживаєте алкоголь під час вагітності, він потрапляє з вашої крові через плаценту в кровотік дитини, де він може вплинути на розвиток вашого сина чи доньки. Алкоголь може завдати шкоди розвитку головного мозку та організму майбутньої дитини, що може призвести до низької ваги при народженні, а також порушень інтелектуального та фізичного розвитку. Це також може викликати проблеми, як-от викидень і передчасні пологи.

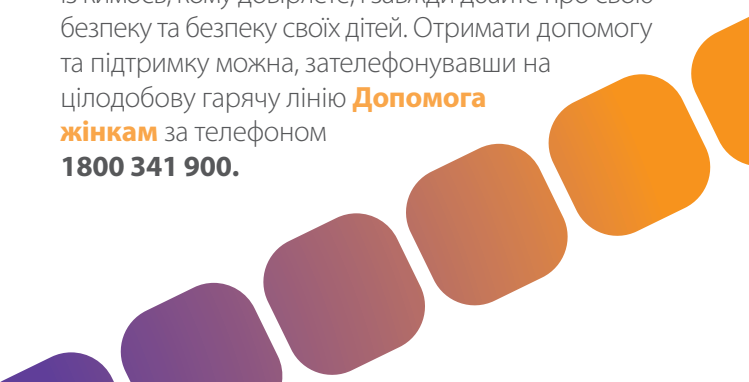
Для вашої дитини буде найкраще, якщо ви не вживатимете алкоголь протягом вагітності або під час планування вагітності.

Алкоголь та особиста безпека

Алкоголь послаблює гальмування, робить нас більш імпульсивними та змушує робити те, чого ми могли б не робити, якби були тверезими. Перебування у стані алкогольного сп'яніння підвищує шанси потрапити в аварію. Це також підвищує нашу вразливість до використання іншими людьми.

Як боротися з пияцтвом іншої людини

Якщо хтось із найближчих родичів сильно п'є, це може зробити вас і ваших дітей нещасними, злими, наляканими, збентеженими, винними та нездатними впоратися із ситуацією. Ви можете зателефонувати на гарячу лінію з питань алкоголю та наркотиків компанії HSE за номером 1800 459 459, щоб отримати допомогу та підтримку для вас як члена сім'ї. Якщо ця людина жорстоко ставиться до вас, поговоріть із кимось, кому довіряєте, і завжди дбайте про свою безпеку та безпеку своїх дітей. Отримати допомогу та підтримку можна, зателефонувавши на цілодобову гарячу лінію **Допомога жінкам** за телефоном **1800 341 900**.



Рекомендації щодо вживання алкоголю

Немає «безпечної» чи «здорової» кількості алкоголю, але вживання алкоголю з дотриманням інструкцій щодо зменшення ризику може знизити шанс заподіяння шкоди.

Для здорових дорослих віком від 18 до 65 років рекомендації щодо низького ризику наразі такі:

Жінки: 11 стандартних напоїв

(110 грамів чистого спирту) або менше на тиждень

Чоловіки: 17 стандартних напоїв

(170 грамів чистого спирту) або менше на тиждень

1 стандартний напій містить 10 г чистого спирту

1 стандартний напій

=



**Півпінти
пива / міцного
портеру / елю**



**Одна мірка
міцних напоїв**



**100 мл вина
(12,5 % об.)**

Простір і темп споживання алкоголю

Намагайтеся мати принаймні два-три дні без алкоголю на тиждень і розподіляйте кількість напоїв протягом тижня.

Вживання більше шести стандартних напоїв за раз значно підвищує ризики для вашого здоров'я та благополуччя.

Простір і темп споживання також допоможе вам уникнути розвитку толерантності до алкоголю та формування звички.

Але вино — це добре, чи не так?

Насправді ваш організм не може відрізнити різні види алкоголю, як-от вино, пиво або міцні алкогольні напої. Важливо, скільки алкоголю ви п'єте, а не те, що ви п'єте.

Поради щодо зменшення споживання алкоголю

- Намагайтеся дотримуватися тижневих обмежень із низьким рівнем ризику.
- Якщо ви вживаєте алкоголь вдома, скористайтеся міркою напоїв, щоб підрахувати, скільки ви наливаєте.
- Придбайте менші келихи для вина. Великий келих для вина може вмістити два або більше стандартних напоїв.
- Слідкуйте за тим, що ви споживаєте, за допомогою щоденника напоїв — запам'ятовуйте, скільки ви п'єте, коли та як почуваетесь після цього.
- Спробуйте чергувати алкогольні та безалкогольні напої, як-от воду.
- Не беріть участь у всіх тостах. Це означає, що ви можете пити у своєму власному темпі та залишатися під контролем, коли пропускаєте тост.
- Вибирайте напій меншої міцності, як-от вино чи пиво.
- Займіться чимось іншим. Спробуйте веселий відпочинок із друзями без алкоголю.

Коли взагалі небезпечно вживати алкоголь

- Вам менше 18 років.
- Ви вагітні або плануєте завагітніти.
- Ви регулярно втрачаєте контроль над вживанням алкоголю або виявляєте, що, почавши пити, не можете зупинитися.
- Ви відчуваєте певні проблеми з фізичним чи психічним здоров'ям, пов'язані з алкоголем.
- Якщо ви не впевнені, чи безпечно вживати алкоголь, проконсультуйтеся зі своїм лікарем або іншим медичним працівником.





Відвідайте вебсайт **askaboutalcohol.ie**, щоб оцінити, як ви вживаєте алкоголь, отримати поради щодо скорочення споживання алкоголю та інформацію про служби підтримки.

Для отримання інформації та послуг підтримки зателефонуйте на гарячу лінію з питань алкоголю та наркотиків компанії HSE за номером **1800 459 459** або напишіть на електронну пошту **helpline@hse.ie**

Якщо алкоголь заважає будь-якій сфері вашого життя або ви стурбовані тим, що вживаєте багато алкоголю, проконсультуйтеся з медичним працівником, як-от консультантом з питань залежностей або лікарем загальної практики.

Щоб отримати інформацію про інші наркотичні засоби, відвідайте вебсайт **drugs.ie**