



Moterys ir alkoholis



ask
about
alcohol.ie

Moterys ir alkoholis

Airijoje dažniausiai alkoholis pristatomas teigiamai, akcentuojant, kad jis padeda atsipalaiduoti, tinka linksminantis su draugais ar norint apdovanoti save po sunkios dienos. Nors retai kalbame apie neigiamus alkoholio aspektus, realybėje dažnai susiduriama su jo keliamu rizika.

Bet kokio alkoholio kiekio vartojimas yra siejamas su didesne sveikatos problemų rizika.

Alkoholio keliamos sveikatos problemos gali pasireikšti anksčiau gyvenime, o alkoholis skirtingai veikia vyrus ir moteris (net suvartojus tą patį kiekį).

Taip yra dėl to, kad moterų organizmas:

- greičiau pasisavina alkoholį;
- turi mažiau vandens, todėl alkoholis yra mažiau atskiedžiamas;
- turi daugiau riebalų, kurie absorbuoja alkoholį lėčiau nei raumenys;
- turi mažiau fermentų, kurie skaido alkoholį.

Alkoholis ir jūsų sveikata

Alkoholis ir vėžys

Laikoma, kad alkoholis sukelia 1 iš 13 krūties vėžio atvejų Airijoje ir padidina riziką susirgti kitomis vėžio formomis, pvz., burnos, gerklės ar žarnyno vėžiu.

Panašiai kaip ir rūkymas nesukelia plaučių vėžio pernakt, vartojantys alkoholį ne iš karto išgirsta vėžio diagnozę, tačiau alkoholis padidina riziką susirgti vėžiu po 10–20 metų.

Neegzistuoja „saugaus“ alkoholio kiekio, kuris nedidintų rizikos susirgti, tačiau kuo mažiau alkoholio vartosite, tuo mažesnė tikimybė susirgti alkoholio sukeltais vėžiniais susirgimais.

Vėžio rizika auga nepriklausomai nuo suvartoto alkoholio kiekio ar rūšies.

Alkoholis ir kepenų liga

Suvartojant daugiau alkoholio nei nurodyta mažos rizikos kiekio gairėse rizika susirgti kepenų ciroze (kepenų liga) apytiksliai padvigubėja ir išauga kepenų vėžio rizika. Didžioji dalis didelių alkoholio kiekius vartojančių žmonių augina žalingą riebalų perteklių kepenyse ir susiduria su kepenų uždegimu.

Alkoholis ir jūsų širdis

Reguliarus ar rizikingas alkoholio vartojimas gali padidinti kraujospūdį ir sukelti insultą. Alkoholio vartojimas gali sąlygoti širdies raumens ligas (kardiomiopatiją).

Alkoholis ir psichinė sveikata

Daugybė žmonių mano, kad alkoholis padeda atsipalaiduoti ir atsikratyti streso. Tačiau alkoholis gali apsunkinti gebėjimą susidoroti su kasdieniais dirgikliais. Iš pradžių alkoholis malšina prastos nuotaikos ir nerimo simptomus, tačiau nuolatinis alkoholio vartojimas šiuos jausmus tik užaštrina. Geriant didėja jūsų alkoholio toleravimas, tad jei geriate norėdami susidoroti su problemomis, laikui bėgant turėsite suvartoti didesnę kiekį alkoholio, kad pasiektumėte laikiną palengvėjimą. Taip didėja tikimybė tapti priklausomam nuo alkoholio.

Suvartodami mažiau alkoholio padėsite savo nuotaikai ir psichinei sveikatai.

Alkoholis ir svorio augimas

Kitaip nei rinkdamiesi maisto produktus, dažnai nepagalvojame, kiek kalorijų turi alkoholiniai gėrimai, tačiau vyno taurė arba alaus pinta gali turėti tiek pat kalorijų, kiek ir šokolado plytelė. Vartodami alkoholį taip pat dažnai užsimanome greito maisto ar nesveikų užkandžių, kurie greitai padidina suvartojamų kalorijų kiekį.

Alkoholis ir nėštumas

Jei geriate nėštumo metu, kraujas per placentą perneša alkoholį į kūdikio kraujotaką bei gali sutrikdyti kūdikio vystymąsi. Alkoholis gali pakenkti besivystančioms vaisiaus smegenims ir organizmui bei sąlygoti mažą naujagimio svorį, fizinę ir psichinę negalią. Alkoholis taip pat gali iššaukti persileidimą ar išankstinį gimdymą.

Kūdikiui geriausia, jei nėštumo metu ar planuodama pastoti nevartosite jokie alkoholio.

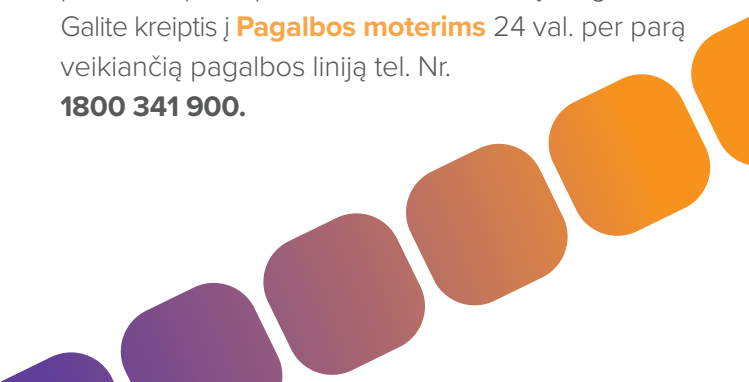
Alkoholis ir asmens sauga

Alkoholis slopina savisaugą, daro mus impulsyvesnius ir priverčia elgtis taip, kaip nesielgtume blaivūs. Girtumas padidina tikimybę patekti į avariją. Alkoholis taip pat kelia riziką būti išnaudojamiems kitų.

Gyvenimas su geriančiu žmogumi

Jei jums artimas žmogus piktnaudžiauja alkoholiu, tai gali priversti jus ir jūsų vaikus jaustis nelaimingais ir taip, lyg negalėtumėte susidoroti su užgriuvusiomis problemomis, patirti pyktį, baimę, sumišimą bei kaltę. Pagalbos sau ir savo šeimos nariui galite kreiptis į HSE alkoholio ir narkotikų pagalbos liniją tel. Nr. 1800 459 459. Jei asmuo kelia prieš jus ranką, pasikalbėkite su žmogumi, kuriuo galite pasitikėti, ir visuomet pirmiausia pasirūpinkite savo ir savo vaikų saugumu. Galite kreiptis į **Pagalbos moterims** 24 val. per parą veikiančią pagalbos liniją tel. Nr.

1800 341 900.



Alkoholio vartojimo gairės

Nėra „saugaus“ arba „sveiko“ alkoholio kiekio, tačiau jei vartosite alkoholį atsižvelgdami į mažos rizikos kiekio gaires galite sumažinti žalos riziką.

Sveikiems 18–65 m. suaugusiems galioja šios mažos rizikos kiekio gairės:

Moterims: 11 standartinių gėrimų

(110 gramų grynojo alkoholio) arba mažiau per savaitę

Vyrams: 17 standartinių gėrimų

(170 gramų grynojo alkoholio) arba mažiau per savaitę

1 standartiniame gėrime yra **10 g grynojo alkoholio**

1 standartinis gėrimas

=



Pusė pintos alaus / stauto / elio Vienas spirituotų 100 ml vyno (12,5 % stiprumo) gėrimų vienetas

Alkoholio vartojimo greitis ir dažnis

Stenkitės nevartoti alkoholio bent dvi arba tris dienas per savaitę ir „porcijuokite“ gėrimus savaitės eigoje.

Vienu metu suvartodami daugiau nei šeši standartinius gėrimus reikšmingai padidinate riziką sveikatai ir gerovei.

Pasirinkdami tinkamą alkoholio vartojimo greitį ir dažnį taip pat išvengsite tolerancijos alkoholiui ir priklausomybės.

Juk vynas nepakenks, tiesa?

Realybėje jūsų organizmas negali atskirti skirtingų alkoholio rūšių, pvz., vyno, alaus ar spirituotų gėrimų. Svarbu ne tai, ką geriate, o kiek geriate.

Patarimai, padėsiantys išgerti mažiau

- Stenkitės neviršyti mažos rizikos kiekio per savaitę.
- Jei geriate namuose, matavimo indu apskaičiuokite, kiek gėrimo įpilate.
- Įsigykite mažesnes vyno taures. Didelėje vyno taurėje gali tilpti du arba daugiau standartinių gėrimų.
- Stebėkite, ką geriate, pildydami gėrimų dienoraštį. Pasižymėkite kiek išgeriate, kada geriate ir kaip jaučiatės po to.
- Pamėginkite pakaitomis vartoti alkoholinius ir nealkoholinius gėrimus, pvz., vandenį.
- Negerkite paeiliui su kitais. Taip galėsite gerti savo greičiu ir pristabdyti, kad neapsvaigtumėte.
- Rinkitės silpnesnius gėrimus, pvz., vyną arba alų.
- Užsiimkite kita veikla. Su draugais išmėginkite kitas veiklas, kurios neskatintų vartoti alkoholio.

Kada vartoti alkoholį nesaugu

- Jei esate jaunesnis (-ė) nei 18 m.
- Jei esate nėščia arba planuojate pastoti.
- Gerdamas (-ama) dažniausiai prarandate kontrolę ar jaučiate, kad negalite sustoti.
- Susiduriate su tam tikromis psichinėmis ar fizinėmis sveikatos problemomis, kurios yra susiję su alkoholiu.
- Jei nežinote, ar alkoholį vartoti saugu, pasitarkite su savo gydytoju arba sveikatos priežiūros specialistu.





Apsilankykite adresu **askaboutalcohol.ie**, kad įvertintumėte savo alkoholio vartojimą, susipažintumėte su patarimais ir pagalbos tarnybų duomenimis.

Susisiekite su HSE alkoholio ir narkotikų pagalbos linija tel. Nr.

1800 459 459

arba el. pašto adresu **helpline@hse.ie** ir gaukite informacijos bei pagalbos.

Jei alkoholio vartojimas bet koku būdu trukdo gyvenimui ar jei nerimaujate dėl savo alkoholio vartojimo, pasikalbėkite su sveikatos priežiūros specialistu, pvz., priklausomybių konsultantu arba bendrosios praktikos gydytoju.

Informacijos apie kitas svaigiąsias medžiagas ieškokite adresu **drugs.ie**.