



Kobiety i alkohol



ask
about
alcohol.ie

Kobiety i alkohol

W Irlandii większość komunikatów, które słyszymy na temat alkoholu, jest pozytywna – relaks, zabawa z przyjaciółmi lub nagradzanie się za coś. Rzadko mówimy o negatywach, jednak ryzyko związane z alkoholem jest bardzo realne.

Wypicie jakiegokolwiek ilości alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych.

Problemy zdrowotne, które rozwijają się z powodu picia alkoholu, mogą też rozpocząć się wcześniej w życiu kobiet, ponieważ alkohol inaczej wpływa na kobiety a inaczej na mężczyzn, nawet jeśli wypiją taką samą ilość. Dzieje się tak, ponieważ ciała kobiet:

- szybciej wchłaniają alkohol
- zawierają mniej wody, więc alkohol po spożyciu nie jest rozcieńczany w takim samym stopniu
- zawierają więcej tłuszczu, który wchłania alkohol wolniej niż mięśnie
- posiadają mniej enzymów, które rozkładają alkohol

Alkohol a Twoje zdrowie

Alkohol a nowotwory

Alkohol jest odpowiedzialny za 1 na 13 przypadków raka piersi w Irlandii i zwiększa ryzyko niektórych innych nowotworów, takich jak nowotwory jamy ustnej, gardła i jelit.

Tak jak palenie nie powoduje raka płuc z dnia na dzień, tak alkohol nie powoduje natychmiastowej diagnozy raka, jednak zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory 10-20 lat później.

Nie ma „bezpiecznego” poziomu spożycia alkoholu, jeśli chodzi o zachorowalność na raka, jednak im mniej pijesz, tym mniejsze jest ryzyko zachorowania na nowotwory powiązane z alkoholem.

Każda ilość i każdy rodzaj alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na raka.

Alkohol a choroby wątroby

Picie większej ilości alkoholu niż zalecają wskazówki dotyczące spożycia alkoholu na poziomie niskiego ryzyka, może podwoić ryzyko wystąpienia marskości wątroby, a także zwiększyć ryzyko zachorowania na raka wątroby. U większości osób nadużywających alkoholu w wątrobie gromadzi się szkodliwy tłuszcz i występują u nich stany zapalne wątroby.

Alkohol a Twoje serce

Regularne lub nadmierne picie może zwiększyć Twoje ciśnienie krwi i spowodować wylew. Może powodować choroby mięśnia sercowego (kardiomiopatię).

Alkohol a zdrowie psychiczne

Wiele osób postrzega alkohol jako sposób na relaks i odstresowanie się. Jednak alkohol może utrudniać radzenie sobie z codziennym stresem.

Na początku wydaje się, że alkohol łagodzi objawy złego nastroju i niepokoju, ale dalsze picie powoduje pogorszenie tych uczuć.

Twoja tolerancja na alkohol wzrasta, im więcej pijesz, więc jeśli pijesz, aby sobie lepiej poradzić z problemami, z czasem możesz potrzebować większej ilości, aby uzyskać ten sam poziom tymczasowej ulgi. Takie zachowanie zwiększa ryzyko uzależnienia się od alkoholu.

Picie mniejszej ilości alkoholu jest korzystniejsze dla Twojego nastroju i zdrowia psychicznego.

Alkohol a nadwaga

Często nie myślimy o kaloriach w napojach alkoholowych w taki sam sposób, w jaki myślimy o jedzeniu, ale kieliszek wina lub kufel piwa może zawierać taką samą ilość kalorii jak tabliczka czekolady.

Ponadto często gdy pijemy, mamy ochotę na fast foody i niezdrowe przekąski, a takie dodatkowe kalorie mogą bardzo szybko się sumować.

Alkohol a ciąża

Jeśli pijesz w czasie ciąży, alkohol przenika z Twojego krwioobiegu przez łożysko do krwioobiegu dziecka, gdzie może negatywnie wpływać na jego rozwój. Alkohol może zaszkodzić rozwijającemu się mózgowi i ciału nienarodzonego dziecka, co może prowadzić do niskiej masy urodzeniowej oraz upośledzenia umysłowego lub fizycznego. Może również powodować inne problemy, takie jak poronienie lub przedwczesny poród.

Dla dziecka najlepiej będzie, jeśli nie będziesz w ogóle piła alkoholu, gdy jesteś w ciąży lub gdy planujesz zajść w ciążę.

Alkohol a bezpieczeństwo osobiste

Alkohol zmniejsza zahamowania, czyni nas bardziej impulsywnymi i powoduje, że robimy rzeczy, których nie zrobilibyśmy będąc trzeźwymi. Bycie pijanym zwiększa nasze szanse na wypadek. Zwiększa również naszą podatność na bycie wykorzystanym przez innych.

Radzenie sobie z piciem innej osoby

Jeśli ktoś z Twojej najbliższej rodziny jest alkoholikiem, może to sprawić, że Ty – i Twoje dzieci – będziecie czuć się nieszczęśliwi, źli, przestraszeni, dezorientowani, winni i niezdolni do poradzenia sobie z problemami. Możesz skontaktować się z infolinią HSE ds. Alkohol i Narkotyków pod numerem 1800 459 459, aby uzyskać pomoc i wsparcie dla Ciebie jako członka rodziny. Jeśli osoba która pije jest wobec Ciebie agresywna, porozmawiaj z kimś, komu ufasz, i zawsze bierz pod uwagę bezpieczeństwo swoje oraz dzieci. Możesz uzyskać pomoc i wsparcie, kontaktując się z:

Women's Aid całodobową infolinią niosącą pomoc dla kobiet, pod numerem

1800 341 900.



Wskazówki dotyczące picia alkoholu

Nie ma „bezpiecznej” ani „zdrowej” ilości spożycia alkoholu, ale picie zgodnie z wskazówkami dotyczącymi spożycia alkoholu na poziomie niskiego ryzyka może zmniejszyć ryzyko występowania chorób związanych z alkoholem.

Obecnie wskazówki dotyczące spożycia alkoholu na poziomie niskiego ryzyka dla zdrowych osób dorosłych w wieku 18-65 lat są następujące:

Kobiety: 11 standardowych drinków

(110 gramów czystego alkoholu) lub mniej tygodniowo

Mężczyźni: 17 standardowych drinków

(170 gramów czystego alkoholu) lub mniej tygodniowo

1 Standardowy Drink zawiera **10g czystego alkoholu**

1 Standardowy Drink

=



**Małe
piwo / stout / ale**



**Jedna miarka
wódki**



**100ml wina
(12.5%)**

Rozłóż w czasie spożycie alkoholu i pij powoli

Staraj się mieć co najmniej dwa do trzech dni bez alkoholu w tygodniu i rozłóż zalecaną liczbę spożywanych napojów alkoholowych na cały tydzień.

Jednoczesne picie więcej niż sześciu standardowych drinków znacznie zwiększa ryzyko negatywnego wpływu alkoholu na Twoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Picie alkoholu w większych odstępach oraz wolniejsze tempo picia pomogą Ci również uniknąć budowania tolerancji na alkohol i wpadnięcia w nałóg.

Ale wino jest bezpieczne, tak?

Rzeczywistość jest taka, że Twoje ciało nie jest w stanie odróżnić rodzajów alkoholu takich jak wino, piwo czy wódka. Liczy się to, ile alkoholu pijesz, a nie to, jaki rodzaj alkoholu pijesz.

Wskazówki jak pić mniej

- Staraj się nie przekraczać tygodniowych zalecanych limitów ilości spożycia alkoholu.
- Jeśli pijesz w domu, użyj miarki, aby obliczyć, ile alkoholu sobie nalewasz.
- Kup mniejsze kieliszki do wina. Duży kieliszek do wina może pomieścić dwa standardowe drinki lub więcej.
- Śledź, co i ile pijesz, za pomocą dziennika napojów alkoholowych – notuj, ile pijesz, kiedy i jak się później czujesz.
- Spróbuj picia na przemian napojów alkoholowych i bezalkoholowych, takich jak woda.
- Nie angażuj się w stawianie sobie nawzajem drinków w grupie. Dzięki temu możesz pić we własnym tempie i zachować większą kontrolę nad piciem, gdy jesteś poza domem.
- Wybierz słabszy napój, niezależnie od tego, czy jest to wino, czy piwo.
- Zrób coś innego. Spróbuj jakiejś innej rozrywkowej, bezalkoholowej aktywności z przyjaciółmi.

Kiedy lepiej nie pić w ogóle

- Masz mniej niż 18 lat.
- Jesteś w ciąży lub rozważasz zajście w ciążę.
- Regularnie tracisz kontrolę nad piciem alkoholu lub stwierdzasz, że kiedy już zaczniesz pić, nie możesz przestać.
- Doświadczasz problemów ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym związanych z alkoholem.
- Jeśli nie masz pewności, czy wypicie alkoholu jest dla Ciebie bezpieczne, skonsultuj się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia.





Odwiedź stronę **askaboutalcohol.ie** aby ocenić poziom swojego picia, uzyskać wskazówki dotyczące limitów i znaleźć szczegółowe informacje na temat wsparcia.

Skontaktuj się z infolinią HSE zapewniającą informacje i wsparcie na temat spożycia alkoholu oraz narkotyków pod numerem

1800 459 459

lub poprzez email **helpline@hse.ie**

Jeśli Twoje picie przeszkadza Ci w jakiegokolwiek dziedzinie Twojego życia lub martwisz się swoim picciem, porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia, takim jak doradca ds. uzależnień lub lekarz rodzinny.

W celu uzyskania informacji na temat narkotyków odwiedź stronę **drugs.ie**