

Alcoolul factor de risc pentru sănătate

Alcoolul reprezintă una dintre cele mai importante probleme social-economice și de sănătate publică la nivel global, regional și național. Concomitent, se numără printre primii cinci factori de risc pentru boală, dizabilitate și mortalitate prematură cu consecințe grave medicale și sociale.

Circa 3,3 milioane de decese anuale înregistrate la nivel global sunt atribuite consumului nociv de alcool, inclusiv aproximativ 1 milion de decese în regiunea europeană a OMS.

Regiunea Europeană a OMS este regiunea cu cea mai înaltă rată a consumului nociv de alcool în lume, unde mai mult de o cincime din populația cu vârsta 15 + ani, raportează un consum sporadic de alcool în cantități mari cel puțin o dată pe săptămână. (OMS, Biroul Regional pentru Europa, 2019).

Moldova este percepută ca fiind o țară cu o cultură adânc înrădăcinată a consumului de alcool și se regăsește în topul țărilor cu cel mai înalt consum de alcool.

Conform Raportului global privind consumul de alcool și sănătatea (2019), în Republica Moldova consumul mediu anual este de 12,9 litri de alcool pur/per persoană (15 + ani), inclusiv bărbații - 20,6 litri; femeile - 5,9 litri).

Alcoolul este o substanță psihoactivă care provoacă dependență și poate cauza dezvoltarea a mai mult de 200 de boli și stări morbide. Consumul alcoolului este asociat cu dezvoltarea bolilor netransmisibile, precum tulburările neuropsihiatrice (psihoze, depresie și altele), bolile cardiovasculare (hipertensiune arterială, boala ischemică a inimii), ciroza hepatică și cancerul (de sân și tub digestiv). Este una din cauzele a mai multor boli infecțioase, cum ar fi tuberculoza și HIV/SIDA, precum și a leziunilor neintenționate și intenționate, inclusiv accidente rutiere, la locul de muncă, omucideri și sinucideri. În plus, consumul excesiv de alcool de către o femeie în timpul sarcinii poate cauza probleme de sănătate severe la făt, ca Sindromul Alcoolic Fetal (dizabilități fizice, comportamentale și intelectuale pe toată durata vieții).

Riscul absolut de a muri de pe urma unei afecțiuni adverse legate de alcool crește cu cantitatea totală de alcool consumată pe parcursul vieții. Rata mortalității cauzate consumului nociv de alcool în Moldova constituie 26,1% (la bărbați 26,9 %; la femei 25,3 %) depășind media regională de 10,1%.

Alcoolul și COVID-19: ce trebuie să cunoașteți



În nici un caz nu trebuie să consumați produse alcoolice de orice tip ca mijloc de prevenire sau tratare a infecției COVID-19. Consumul de alcool NU vă va proteja de COVID-19.

Evitați alcoolul totalmente,

astfel încât să nu vă subminați imunitate și sănătatea și să nu expuneți riscului sănătatea altora.



Nu folosiți alcoolul ca un mod de a controla emoțiile și stresul,

deoarece izolarea și consumul de alcool poate spori și riscul de suicid. Apelați la linia verde 080012300 dacă aveți gânduri suicidale.



Cereți ajutor,

dacă considerați că dvs. sau cineva apropiat a scăpat de sub control consumul de alcool.



Niciodată nu amestecați alcoolul cu medicamente,

nici chiar cu remedii din plante sau cele eliberate fără prescripție, deoarece aceasta poate să le facă mai puțin eficiente sau le poate spori acțiunea la un nivel la care acestea devin toxice sau periculoase.



Evitați alcoolul ca un reper social pentru fumat

și viceversa, deoarece fumatul este asociat cu progresarea mai complicată și mai periculoasă a COVID-19.



Asigurați-vă că copiii și tinerii nu au acces la alcool

și nu consumați alcool în prezența lor - fiți un model de urmat.

Monitorizați timpul petrecut de copiii dvs. în fața ecranelor, pentru că TV și alte mass-media sunt inundate de publicitate la alcool și dezinformare ce poate stimula inițierea timpurie și consumul sporit.



Discutați cu copiii și tinerii despre efectul alcoolului asupra comportamentelor de risc,

inclusiv încălcarea eventuală a măsurilor de respectare a distanței sociale legate de COVID-19.



**World Health
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Efectele consumului exagerat de alcool in mod continuu îți poate afecta corpul, stilul de viața și sănătatea mintală.

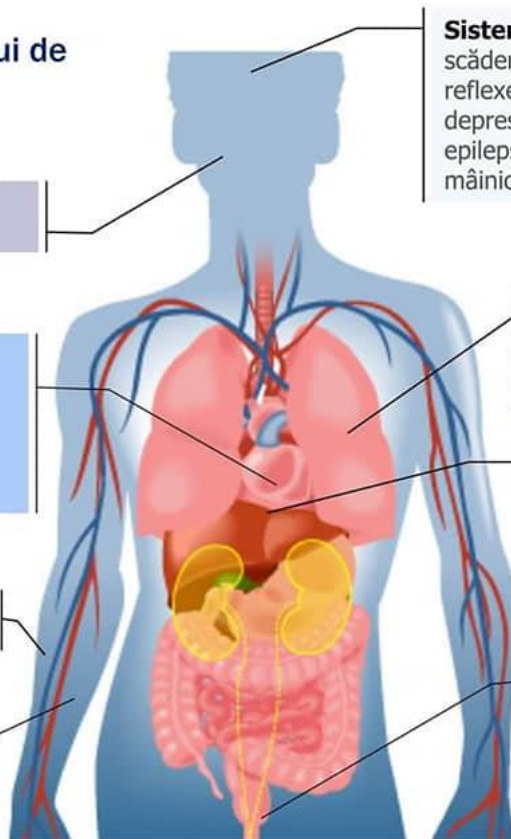
Consecințele consumului de alcool asupra sănătății

Piele (înroșirea pielii, pete, aspect îmbătrânit, buhăit)

Inima și vase de sânge
(cardiopatie ischemică, infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale urmate de paralizii,)

Mușchi (slăbiciune musculară)

Oase (osteoporoză)



Sistem nervos (încetinirea gândirii, scăderea memoriei, încetinirea reflexelor, insomnie, nervozitate, depresie, sinucidere, demență, epilepsie, dureri și tremurături ale mâinilor și picioarelor)

Aparat respirator
(pneumonie, tuberculoză, HIV/SIDA)

Sistem digestiv
(scăderea absorbției de vitamine și nutrienți, hepatită, ciroză, pancreatită, cancer)

Aparat reproducător
(*bărbați*: impotență, *femei*: scăderea fertilității, avort spontan, pierderea dorinței sexuale)

WHO (2014). Global Status Report on Alcohol and Health 2014; RARHA (2016). Comparative monitoring of alcohol epidemiology across the EU. Baseline assessment and suggestions for future action. Synthesis report

Consumul de alcool este strict interzis in următoarele cazuri:

 <p>Cand nu aveti varsta legala pentru a consuma alcool</p>	 <p>In timpul sarcinii sau al alaptarii</p>
 <p>Cand conduceti sau operati masinarii</p>	 <p>Cand luati medicamente</p>