

Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool

iunie
2019



Dezvoltarea
sistemului nervos și
performanțele școlare

Relațiile cu cei din jur



Comportamentul
social

Sănătatea
mentală

**CONSUMUL DE
ALCOOL ÎN
COPILĂRILE ȘI
ADOLESCENȚĂ ÎȚI
POATE AFECTA**



**Nu merita
să riști!**



MINISTERUL SĂNĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL
DE EVALUARE ȘI PROMOVARE
A SĂNĂȚII




CENTRUL REGIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU



DSP SUCEAVA

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL



Pentru gravide,
nu există un tip de băutură alcoolică
sau cantitate sigură de alcool care să
poată fi consumate fără riscul unor
efecte negative
asupra sarcinii și
dezvoltării fătului.

**Nu
merită
să riști!**

iunie

2019



MINISTERUL SĂNĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL
DE EVALUARE ȘI PROMOVARE
A SĂNĂȚII



CENTRUL REGIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU



DSP SUCEAVA

În copilărie și adolescență, creierul se află într-o perioadă de dezvoltare intensă, fiind extrem de vulnerabil la acțiunea factorilor nocivi.^[1]

Alcoolul consumat înaintea vârstei de 15 ani are cele mai mari riscuri pentru sănătate atât pe termen scurt (beție, comă, comportament social și sexual de risc, moarte), cât și pe termen lung (boli ale diferitelor organe și ale sistemului nervos, dependență de alcool, probleme în familie, în relațiile cu prietenii, la locul de muncă).^[4]



Tinerii nu ar trebui să consume alcool înaintea vârstei de 18 ani. Celor cărora consumă alcool înainte de 18 ani li se recomandă să consume rar și în cantități reduse.^[5]

La petreceri, mulți tineri obișnuiesc să bea cantități excesive de alcool (mai mult de 5 băuturi de alcool la o ocazie pentru băieți sau mai mult de 4 băuturi la fete). Acest model de consum este extrem de nociv pentru sănătate.^[3]

Efectul alcoolului asupra organismului este același indiferent de tipul de băutură alcoolică consumată. O băutură de alcool (o porție) înseamnă o bere mică (330 ml) sau un pahar de vin sau un pălărel de țarie.^[2]



DSP SUCEAVA



Referințe bibliografice:

¹Illinois Division of Alcoholism and Substance Abuse and Prevention First (2009); <https://www.prevention.org/Virtual-Clearinghouse/Alcohol-Awareness-Month/>

²EMCDDA (2015) ESPAD 2015. Alcohol use. <http://www.espad.org/...l-use>

³Steffens, R. & Sarrazin, D. (2016) Guidance to reduce alcohol-related harm for young people. Background paper. Münster: LWL-Coordination Office for Drug Related Issues

⁴Commission of European Communities (2006) An EU strategy to support Member States in reducing alcohol related harm; https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/alcohol/documents/alcohol_com_625_en.pdf

⁵INSP (2016) Ghid de prevenție. Vol.2. Partea I: 16. <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

Nu merită să riști.



Luna națională a informării
despre efectele consumului de
alcool

Material destinat copiilor și
tinerilor sub 18 ani

iunie 2019



Consumul de alcool la copii și adolescenți afectează regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul.

Consumul de alcool este asociat cu: afectarea memoriei, atenției, judecării și capacității de a lua decizii și proastă coordonare a mișcărilor.⁽¹⁾

Dezvoltarea sistemului nervos

Rezultate școlare



Consumul de alcool crește riscul nereușitelor și abandonului școlar, contribuie la determinarea unui nivel redus de cunoștințe, vocabular sărac, concentrare dificilă, tulburări de somn care afectează performanța școlară.⁽¹⁾



Consumul de alcool produce tulburări de comportament și impulsivitate, care pot afecta relațiile cu cei jur și capacitatea de a face față situațiilor dificile.⁽¹⁾

Consumul de alcool este un factor de risc pentru accidente, violență, viol, scandaluri, probleme cu poliția.⁽¹⁾

Unul din 4 decese la bărbați de 15-29 ani și unul din 10 decese la femei se datorează alcoolului.⁽¹⁾

Comportamentul social

Relațiile cu cei din jur



Consumul de alcool afectează abilitatea de a dezvolta relații sociale armonioase și de a face față situațiilor dificile.

Tinerii aflați sub influența alcoolului au un risc mai mare de comportament sexual nepotrivit (sex neprotejat, infecții cu transmitere sexuală, sarcină nedorită).⁽¹⁾



Fumatul și consumul de droguri sunt mai frecvente în rândul elevilor care consumă alcool, crescând riscul consecințelor negative.⁽¹⁾

Mai mult de 6 din 10 tineri care încep să consume alcool înaintea vârstei de 15 ani vor încerca și alte substanțe de abuz.⁽¹⁾

Consumul de droguri

Sănătatea mintală



Consumul de alcool frecvent și în cantitate crescută este asociat cu scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, tulburări de comportament,⁽¹⁾ risc de sinucidere.⁽¹⁾

Riscul de a deveni dependent de alcool este 4 ori mai mare pentru cei care beau de la vârsta de 15 ani față de cei care beau după de 20 ani.⁽¹⁾



Între 20 și 80% din gravide consumă alcool, în întreaga lume.^[1]

Până la 70% din gravidele care consumă alcool obișnuiesc să bea mai mult de 1-2 doze de alcool pe săptămână, chiar și pe perioada primului trimestru de sarcină,^[2] iar între 3 și 5% din acestea au un consum (mai mult de 4 doze de alcool la o ocazie).^[3]

O doză (porție) de alcool = o doză mică de bere sau un pahar de vin sau un păhărel de țarie)^[4]



Efectul alcoolului asupra organismului este același indiferent de tipul de băutură consumat.^[5]

Gravidele fumătoare au risc mai mare de a consuma băuturi alcoolice.^[6]

Ponderea sindromului alcoolic fetal este de 9,8% (cazuri vechi și noi), cu variații în funcție de regiunea geografică.^[7]

Alte 428 de tulburări datorate consumului de alcool se pot asocia sindromului alcoolic fetal (anomalii cromozomiale, malformații etc.).^[8]



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

Referințe bibliografice:

- ¹Australian Government, Dept of Health (2019) Information you might not know about pregnancy and alcohol; <http://www.alcohol.gov.au...cons-leaflet>
- ²Mayo Clinic (2018) Fetal alcohol syndrome; <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/fetal-alcohol-syndrome/symptoms-causes/syc-20352901>
- ³Popova S, Lange S, Shield K et al. (2016) Comorbidity of fetal alcohol spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Lancet* 2016;387:978-87. doi:10.1016/S0140-6736(15)01345-8
- ⁴CDC (2019) Centers for Disease Control and Prevention. Alcohol and Pregnancy. <https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/alcohol-use.html>
- ⁵WHO (2018) Global Status Report on Alcohol and Health 2018.5; <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?ua=1>
- ⁶O'Keeffe LM, Kearney PM, McCarthy FP, et al. Prevalence and predictors of alcohol use during pregnancy: findings from international multicentre cohort studies. *BMJ Open* 2015;5:e006323. doi: 10.1136/bmjopen-2014-006323; <https://bmjopen.bmj.com/content/5/7/e006323>
- ⁷IARC (2010). Consumption of alcoholic beverages. Upload 2018; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK304390/>
- ⁸INSP. (2016) Ghid de prevenție. Vol.2. Partea I:16. <http://insp.gov.ro/sites/default/files/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

1
iunie 2019

Nu merită
să riști!



Luna națională a informării
despre efectele consumului
de alcool

Material destinat gravidelor și femeilor care planifică o sarcină în viitorul apropiat

Alcoolul și sarcina

Consumul de alcool scade fertilitatea și crește durata de timp până la apariția sarcinii. Femeile care planifică o sarcină în viitorul apropiat ar trebui să renunțe la alcool.^[1]

Femeile care au consumat alcool înainte de a afla că sunt însărcinate ar trebui să consulte cât mai repede medicul specialist pentru a supraveghea evoluția sarcinii.^[2]

Alcoolul este un factor de risc pentru evoluția sarcinii, fiind asociat cu:

- moartea fătului
- avort spontan
- naștere înainte de termen
- dezvoltare intrauterină deficitară a fătului
- greutate mică la naștere a nou-născutului
- sindrom alcoolic fetal^[3]

În sângele fătului, alcoolul atinge concentrații mai mari decât cele din sângele mamei, datorită faptului că organismul fătului nu este pregătit să metabolizeze alcoolul.^[4]

Alcoolul este un factor teratogen, care produce leziuni și tulburări ale funcției

Pentru gravide, nu există un tip de băutură alcoolică sau cantitate sigură de alcool care să poată fi consumate fără riscul unor consecințe negative asupra sarcinii și dezvoltării fătului.



Sindromul alcoolic fetal poate fi prevenit prin abținerea de la consumul de alcool pe durata sarcinii.

Niciodată nu este prea devreme sau prea târziu pentru a renunța la alcool.

Sindromul alcoolic fetal

este o tulburare gravă datorată consumului de alcool pe durata sarcinii. Manifestările tulburării sunt complexe și pot varia de la forme ușoare la forme severe.^[5]

- **defecte fizice:** înălțime redusă, dimensiuni mici ale capului și creierului, trăsături anormale ale feței (ochi mici, frunte îngustă, buză superioară subțire), deformități ale oaselor, articulațiilor și degetelor, malformații ale inimii și rinichilor, tulburări de vedere și auz
- **tulburări ale structurii și funcției sistemului nervos:** nivel de inteligență redus, dificultăți de înțelegere și învățare, probleme de atenție și memorie, hiperactivitate, oscilații rapide ale stării emoționale, coordonare proastă a mișcărilor, tulburări de vorbire
- **tulburări de comportament și de adaptare:** rezultate școlare slabe, incapacitate de a se concentra și îndeplini cu succes o sarcină de lucru, dificultăți de a comunica și a lega prietenii, dificultăți de a se adapta la viața socială, de a trăi independent și de a păstra un loc de muncă, comportament impulsiv, tendință spre delincvență