

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



E-NE-SĂNĂTATE

ALCOOLUL

Telemedicina - O șansă la sănătate pentru
fiecare comunitate.



Despre alcool

LIMITE ÎN CONSUMUL DE ALCOOL

Prognostic

Riscuri și potențiale consecințe

Despre alcool

Alcoolul este o băutură consumată pe scară largă, cu diverse implicații sociale și culturale. Alcoolul afectează diferite părți ale corpului, inclusiv ficatul, creierul, inima dar și altele. Cunoașterea acestor efecte poate ajuta în luarea deciziilor responsabile.



Limite în consumul de alcool

Limita superioară sigură pentru consumul de băuturi alcoolice este de aproximativ 100 g de alcool pur pe săptămână. Această limită este similară pentru bărbați și femei. Consumul peste această limită scurtează speranța de viață.



DE LA STÂNGA LA DREAPTA:

10 – 12 GRAME DE ALCOOL PUR SUNT CONȚINUTE

**ÎN 280 – 330 ML DE BERE,
ÎN 150 – 180 ML DE ȘAMPANIE,
ÎN 30 – 40 ML DE WHISKY SAU DE BĂUTURĂ SPIRTOASĂ FOARTE TARE,
ÎN 60 – 80 ML DE LICHIOR ȘI
ÎN 100 – 120 ML DE VIN ROȘU**





Prognostic



Prognosticul variază în funcție de cantitatea și durata consumului de alcool. Reducerea sau renunțarea la consumul de alcool poate avea un impact pozitiv asupra sănătății și a longevității. Discuția cu un specialist medical pentru a obține evaluări și recomandări personalizate legate de consumul de alcool și pentru a monitoriza eventualele efecte asupra sănătății este esențială. Prognosticul poate fi îmbunătățit semnificativ prin adoptarea unui comportament responsabil legat de alcool și prin căutarea de sprijin și tratament, atunci când este necesar.





Riscuri și potențiale consecințe

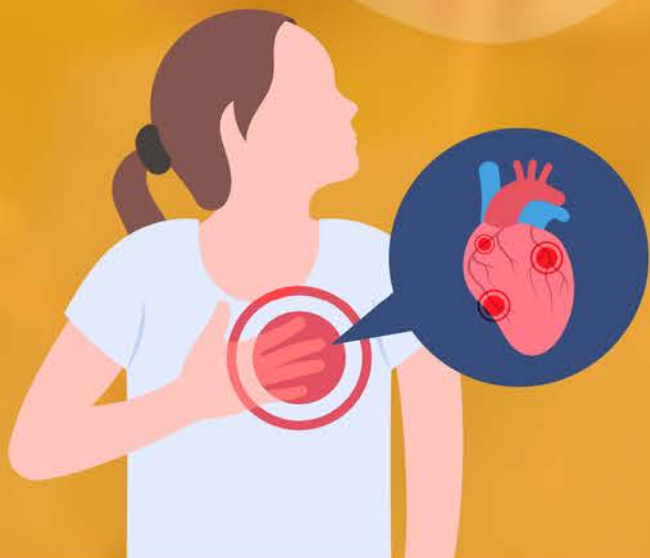
Consumul excesiv de alcool poate duce la diverse probleme de sănătate, inclusiv boli hepatice, neurologice, cardiovasculare și dependență. Consumul crescut de alcool poate avea consecințe negative asupra sănătății cardiovasculare:

Consumul excesiv și îndelungat de alcool poate slăbi mușchiul inimii și poate cauza astfel insuficiență cardiacă



Creșterea tensiunii arteriale, a riscului de boli cardiace și a riscului de accidente vasculare cerebrale

Risc mai mare de aritmii cardiace – ritm neregulat al inimii, palpitații



Pe lângă riscul de boli cardiovasculare, consumul excesiv de băuturi alcoolice este asociat cu un risc crescut de cancer, inclusiv:

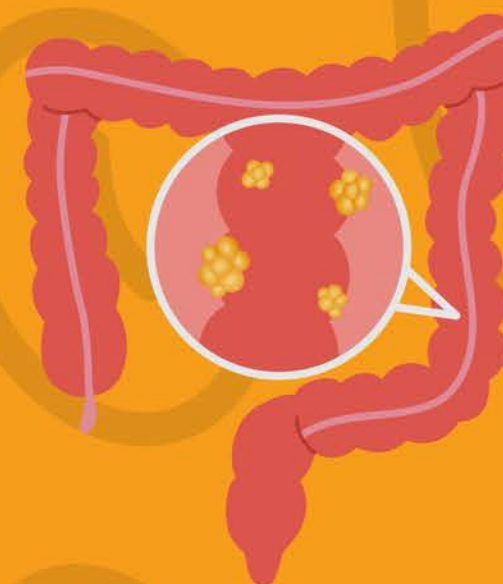
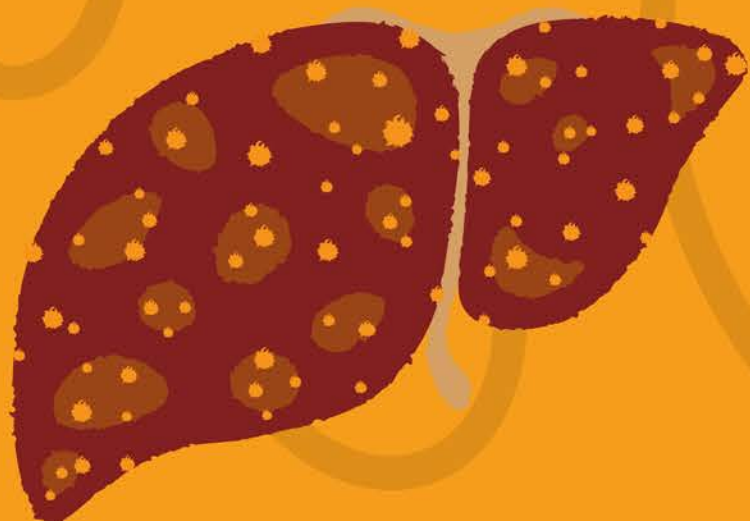
orofaringian – consumul de alcool este un factor de risc major pentru cancerul oral și de gât;



esofagian – alcoolul poate irita și deteriora mucoasa esofagului, crescând astfel riscul de cancer esofagian



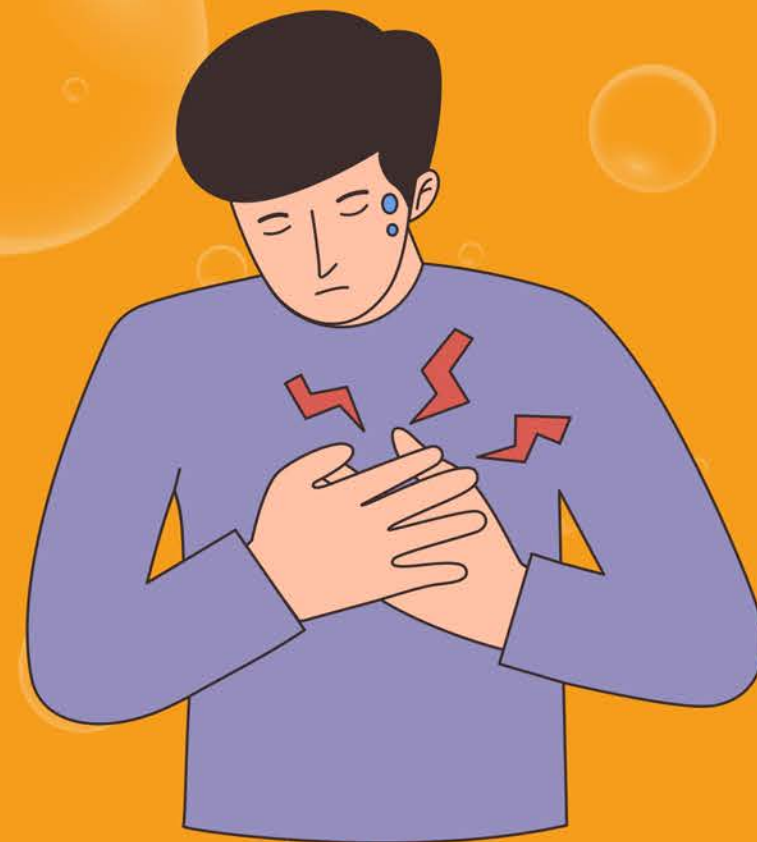
hepatic – consumul de alcool pe perioade lungi de timp poate determina inflamație la nivelul ficatului, ciroza hepatică și un risc crescut de cancer hepatic



un risc mai mare de cancer colo-rectal și de sân



Un consum ridicat de alcool se asociază cu un risc mai mare de accident vascular cerebral (toate subtipurile), boală coronariană, insuficiență cardiacă și câteva subtipuri mai rare de boli cardiovasculare.



Astfel, recomandarea Europeană în privința consumului de alcool pentru prevenția bolilor cardiovasculare este de a reduce consumul de alcool la 100 g pe săptămână (sau < 15 g pe zi).



PREZENTUL MATERIAL A FOST REALIZAT ÎN CADRUL PROIECTULUI
**SG2.22 „SERVICII DE TELEMEDICINĂ PENTRU GRUPURI DEFAVORIZATE CU
AFECȚIUNI CRONICE ÎN ZONELE IZOLATE DIN NE ROMÂNIEI”,**
ACRONIM: **E-NE-SĂNĂTATE,**
FINANȚAT ÎN CADRUL SCHEMEI DE GRANTURI NR. 2
**„FURNIZAREA DE SERVICII DE SĂNĂTATE DE TIP OUTREACH ÎN VEDEREA
ÎMBUNĂTĂȚIRII PREVENȚIEI PENTRU POPULAȚIA VULNERABILĂ DIN ZONELE
IZOLATE”**
ÎN CADRUL PROGRAMULUI
„PROVOCĂRI ÎN SĂNĂTATEA PUBLICĂ LA NIVEL EUROPEAN” –
MECANISMUL FINANCIAR SEE 2014 – 2021,
COORDONAT DE **MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**
ȘI DERULAT DE **ASOCIAȚIA ANGIONET CLUSTER**

Mulțumim!

Vă mulțumim că ne-ați urmărit prezentarea!
Dacă aveți întrebări, comentarii sau sugestii, vă rugăm
să ni le adresați.

Pentru mai multe detalii:

WEBSITE:

cluster.angionet.ro

e-ne-sanatate.angionet.ro

www.eeagrants.ro

E-mail

office@angionet.ro

SOCIAL MEDIA:

[@angionetcluster](https://www.facebook.com/angionetcluster)

Telefon

0751089848