



Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto
Služba za javno zdravje

Novo mesto, Mej vrti 5, SLOVENIJA
☎ +386 7 39 34 191 ☎ +386 7 39 34 101
✉ info@zzv-nm.si 🌐 www.zzv-nm.si



PREŽIVIMO VESELI DECEMBER BREZ PREKOMERNEGA UŽIVANJA ALKOHOLA!

Uživanje alkoholnih pijač lahko usodno zaznamuje vsakega posameznika, družino in družbo v celoti. Alkohol velja v mednarodnem prostoru za enega najpomembnejših vzrokov za prezgodnjo umrljivost in obolevnost. Poraba alkohola na prebivalca je pri nas med najvišjimi v Evropi. CINDI raziskava opravljena med prebivalci starimi od 25 do 75 let, leta 2008, je pokazala, da imajo prebivalci vzhodne Slovenije večje tveganje za čezmerno pitje in za visoko tvegano opijanje kot prebivalci zahodne Slovenije. Registrirana poraba čistega alkohola je na odraslega prebivalca starega 15 let in več, od 11-12 litrov. Ocenjena neregistrirana (domača pridelava) poraba čistega alkohola pa je na odraslega prebivalca še dodatnih 7-8 litrov.

MANJ TVEGANO PITJE ALKOHOLA ZA ZRAVE ODRASLE LJUDI



MOŠKI naj ne bi popil več kot 14 enot alkohola na teden, to pomeni ne več kot 2 enoti na dan in ne več kot 5 enot ob eni priložnosti (rojstni dan, praznovanje,...)

ŽENSKE naj ne bi popile več kot 7 enot na teden, to je ne več kot 1 enota na dan in ne več kot 3 enote ob eni priložnosti (rojstni dan, praznovanje,...)

MLADOSTNIKI (do 18 let), **NOSEČNICE** in **DOJEČE MATERE** naj ne bi uživali alkohola!

ALI STE VEDELI?

- Da kombinacija alkohola z zdravili ali drugimi drogami (zlasti nedovoljenimi) lahko dodatno škoduje zdravju in ogrozi celo življenje. Učinki takšnih kombinacij se ne le seštevajo, temveč množijo!
- Da je življenjska doba tveganih pivcev v povprečju krajša za 10 do 12 let.
- Imeti »mačka« je znak, da si se zastrupil z alkoholom, zato ti je naslednje jutro slabo, imaš glavobol, težko misliš in hočeš spati.
- Da s tremi kozarčki alkohola na dan (ali občasna hujša opitost za vikend) lahko doprinese k trajni okvari možganov.
- Da človekova jetra razgradijo 1 deciliter vina v eni do dveh urah.