

Prawdopodobnie słyszałeś o korzystnym oddziaływaniu alkoholu na serce. Być może nie słyszałeś o tym, że:

- Korzyści ze spożywania alkoholu dla zdrowia odnoszą głównie osoby w wieku powyżej 45 lat. Pamiętaj, że umiarkowanie jest cnotą. W większości przypadków jeden standardowy napój alkoholowy piwa, wina lub mocnego alkoholu co drugi dzień wystarcza.
- Dla większości osób spożycie więcej niż dwóch napojów alkoholowych dziennie przynosi więcej szkody niż korzyści.
- Kobiety spożywające więcej niż 9 napojów alkoholowych tygodniowo mają wyższy wskaźnik zachorowań na raka oraz inne problemy, niż kobiety, które piją mniej.
- Mężczyźni spożywający więcej niż 14 napojów alkoholowych tygodniowo mają również wyższy wskaźnik problemów związanych z alkoholem.
- Młodzież ma bardzo niski wskaźnik chorób serca lecz bardzo wysoki wskaźnik obrażeń lub śmierci związanych ze spożyciem alkoholu.
- Aby poprawić stan swojego zdrowia, lepiej jest przestrzegać zdrowej diety, uprawiać gimnastykę oraz rzucić palenie zamiast zaczynać pić lub pić więcej alkoholu.

Niniejsze wskazówki, dotyczące zmniejszenia ryzyka przy spożywaniu alkoholu, zostały opracowane przez zespół badaczy nauk medycznych i społecznych z Uniwersytetu Torontońskiego oraz Instytutu d/s Uzależnień i Zdrowia Psychicznego i zatwierdzone przez następujące organizacje:

- Fundację d/s Uzależnień w Manitobie
- Komisję d/s Nadużywania Alkoholu i Narkotyków z Alberta
- Sieć Instytucji Regulujących Politykę d/s Alkoholu
- Stowarzyszenie Lokalnych Agencji Zdrowia Społecznego
- Najlepszy Start - Bibliotekę Dydaktyczną Matki, Niemowlęcia oraz Rozwoju Dziecka w Wiekach Przedszkolnym
- Kanadyjskie Centrum Nadużywania Środków Odurzających
- Instytut d/s Uzależnień i Zdrowia Psychicznego
- Bibliotekę Dydaktyczną FOCUS
- Stowarzyszenie Służby Zdrowia Ontario
- Ontaryjskie Towarzystwo Specjalistów d/s Żywności w Służbie Zdrowia
- Towarzystwo Specjalistów d/s Żywności Służby Zdrowia

Po informacje w języku polskim można dzwonić do:

 Polycultural Immigrant
& Community Services
(416) 533- 9471

Informacje na temat oddziaływania alkoholu na zdrowie oraz zmniejszenia ryzyka przy spożywaniu alkoholu można znaleźć na www.lrdg.net



W celu zamówienia dodatkowych egzemplarzy tej broszury można dzwonić pod numer:

1 800 661-1111 (416 595-6059 w Toronto)

E-mail: publications@camh.net

Prawa autorskie 2000, 2004, CAMH

3076 Polish/02-06 P130

Available in English



Wskazówki dotyczące zmniejszenia ryzyka przy spożywaniu alkoholu

Korzystaj z życia maksymalnie przy minimalnym ryzyku



0
2
9
14






Wprowadź więcej równowagi w swoje życie .

Aby zasięgnąć porady na temat oddziaływania alkoholu na zdrowie, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia lub zadzwoń pod numer **1 800 463-6273 (416 595-6111 w Toronto)**

Wskazówki dotyczące zmniejszenia ryzyka przy spożywaniu alkoholu

0	Zero napojów alkoholowych = najmniejsze ryzyko problemów związanych z alkoholem
2	Nie więcej niż 2 standardowe napoje alkoholowe dziennie
9	Kobiety: do 9 standardowych napojów alkoholowych tygodniowo
14	Mężczyźni: do 14 standardowych napojów alkoholowych tygodniowo

1 standardowy napój alkoholowy = 13.6 gr. Alkoholu

wino	alkohole mocne	piwo
	lub 	lub 
5 oz/142 mL wina (12% alkoholu)	1.5 oz/43 mL alkoholu mocnego (40% alkoholu)	12 oz/341 mL piwa normalnej mocy (5% alkoholu)

Mocniejsze piwa i alkoholowe napoje chłodzące mają wyższą zawartość alkoholu niż jeden standardowy napój.

- Jeśli do tej pory nie pijesz, nie zaczynaj pić dla korzyści zdrowotnych.
- Jeśli pijesz, unikaj stanu odurzenia lub upicia się.
- Pomiędzy drinkami zachowaj odstęp 1 godziny.
- Zjedz coś. Pij napoje bezalkoholowe takie jak woda, napoje gazowane lub soki owocowe.

Wskazówki dotyczące zmniejszenia ryzyka przy spożywaniu alkoholu przeznaczone są dla osób w wieku, w którym dozwolone jest spożywanie alkoholu.

Wskazówki te nie dotyczą osób, które:

- mają problemy ze zdrowiem takie jak choroba wątroby lub choroba psychiczna
- przyjmują lekarstwa takie jak środki uspokajające, przeciwbólowe lub nasenne
- miały uprzednio same lub w swojej rodzinie problemy związane z alkoholem
- mają w rodzinie przypadki raka lub inne czynniki ryzyka zachorowań na raka
- są w ciąży, starają się zajść w ciążę lub karmią piersią
- będą prowadzić pojazdy takie jak samochód, ciężarówka, motocykl, łódka, skuter śnieżny, pojazd terenowy lub rower
- muszą być w pełni sprawne, na przykład będą obsługiwać maszyny, sprzęt rolniczy lub inny niebezpieczny sprzęt
- będą zajmować się sportem lub innymi ćwiczeniami fizycznymi wymagającymi pełnej sprawności
- są odpowiedzialne za bezpieczeństwo osób innych w pracy lub w domu
- nie powinny pić ze względów prawnych, medycznych lub innych

Jeśli niepokoi Cię, jak spożywanie alkoholu może oddziaływać na Twoje zdrowie, zapytaj o to lekarza.

Rady jak korzystać z tych wskazówek:

- Wiedz, co to jest standardowy napój alkoholowy.
- Licz ile wypijasz - w ciągu dnia, tygodnia.
- Nigdy nie prowadź samochodu po wypiciu alkoholu - i nie wsiadaj do samochodu, który prowadzi kierowca pod wpływem alkoholu.
- Nie zaczynaj pić dla korzyści zdrowotnych. Aby zachować zdrowe serce, odżywiaj się właściwie, uprawiaj gimnastykę i nie pal papierosów.
- Nie pij, jeśli jesteś w ciąży lub planujesz zajść w ciążę.
- Bądź odpowiedzialnym gospodarzem - zachęcaj swoich gości do przestrzegania tych wskazówek.
- Rozmawiaj ze swoimi dziećmi na temat alkoholu i bądź dla nich przykładem.
- Dowiedz się o programach i przepisach, które popierają zmniejszenie ryzyka przy spożywaniu alkoholu.
- Ustal zasady picia alkoholu w swoim domu, miejscu pracy, szkole lub organizacji społecznej.

UWAGA: Są to wskazówki dotyczące “zmniejszenia ryzyka” przy spożywaniu alkoholu. Nie są to wskazówki spożywanie alkoholu “bez ryzyka”.



Korzystaj z życia maksymalnie przy minimalnym ryzyku