



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU



**IULIE
2018**

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL



Populația europeană în vârstă de 15–29 ani

- conform Organizației Mondiale a Sănătății, tinerii și adulții tineri sunt o **populație în mod particular la risc** pentru consecințele consumului de alcool
- mortalitate de peste 10% la sexul feminin și 25% la sexul masculin (cauzată de alcool)

Riscurile consumului de alcool

- populația tânără are o **percepție inadecvată asupra riscurilor** deoarece multe dintre efectele alcoolului apar în timp (dependență de alcool, boli cronice, tulburări psihice, marginalizare socială)
- tinerii sunt expuși în mod special efectelor pe termen scurt ale abuzului de alcool (violență, probleme cu legea, deces accidental, accidente rutiere)

Motive pentru consumul de alcool

- ca mijloc de distracție (64%)
- **pentru a uita de probleme (48%)**
- consumul de alcool în familie (modelul parental) este un factor decisiv în comportamentul adolescentului față de alcool

Campaniile de informare
se adresează în special tinerilor care nu percep consumul de alcool ca fiind problematic.

Tinerii și alcoolul

Campanie de Informare – Educare - Conștientizare 2018

Programul național de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate

- Tema campaniei:** Informarea populației vulnerabile cu privire la efectele consumului dăunător de alcool.
- Scopul campaniei:** Prevenirea debutului timpuriu și a consumului dăunător de alcool în rândul tinerilor din grupurile vulnerabile.
- Grupuri țintă:** copii și tineri din grupurile vulnerabile
copii în situație de risc ridicat (sărăcie, dezagregare familială, delicvență juvenilă, copii aflați în sistemul de protecție de stat, copiii străzii), tineri de peste 18 ani care părăsesc sistemul de protecție de stat, tineri cu dizabilități fizice sau mentale, dependenți de alcool sau droguri, etnie romă; șomeri, tineri cu venituri reduse, fără adăpost, nivel scăzut de educație, comunități rurale la risc

Grupurile vulnerabile de tineri din România



copilul în situație de risc ridicat

- vulnerabilitatea este mai ridicată în rândul copiilor și tinerilor decât în populația generală (47,2% versus 31%), în special în mediul urban
- o treime dintre copii trăiesc în sărăcie (rata sărăciei în rândul copiilor este cu 10% mai mare decât cea pentru populația generală)
- 62.000 de copii se află în sistemul de protecție de stat (una dintre cele mai înalte rate din UE)
- între 10.000 și 11.000 de copii trăiesc pe străzi, 95% din aceștia consumă alcool
- delincvența juvenilă este mai scăzută în comparație cu alte state UE
- mulți copii trăiesc în familii vulnerabile (abuz de alcool, abuz parental, neglijare, relații disfuncționale, dificultăți materiale grave); între 50 și 70 % dintre tinerii consumatori de alcool sau droguri au avut cel puțin un părinte consumator alcool
- în multe județe rata abandonului școlar este înaltă

tinerii de peste 18 ani care părăsesc sistemul de protecție de stat

se confruntă cu dificultăți de integrare socială ca urmare a lipsei pregătirii profesionale, a locuinței, a unui loc de muncă și a suportului social.

tinerii din familii și comunități sărace sau izolate resimt discriminările legate de accesul la educație, loc de muncă și servicii de sănătate. Tinerii între 18 și 24 de ani reprezintă al doilea grup social ca mărime afectat de sărăcie.

tinerii de etnie romă se confruntă cu riscul de sărăcie, excludere și marginalizare socială, nivel scăzut de educație și de calificare profesională

tinerii fără adăpost reprezintă populația cea mai expusă consumului de alcool (între 30 și 70% au un consum dăunător de alcool)

tinerii cu handicap fizic sau mental – 687.000 de copii și adulți cu dizabilități trăiesc în gospodării și alți 16.800 care trăiesc în instituții

Consumul de alcool în lume

6,2 litri alcool

Canada
10.2 l

SUA
9.2 l

Europa
13.5 l

**Orientul
Mijlociu**
2.5 l

Australia
12.2 l

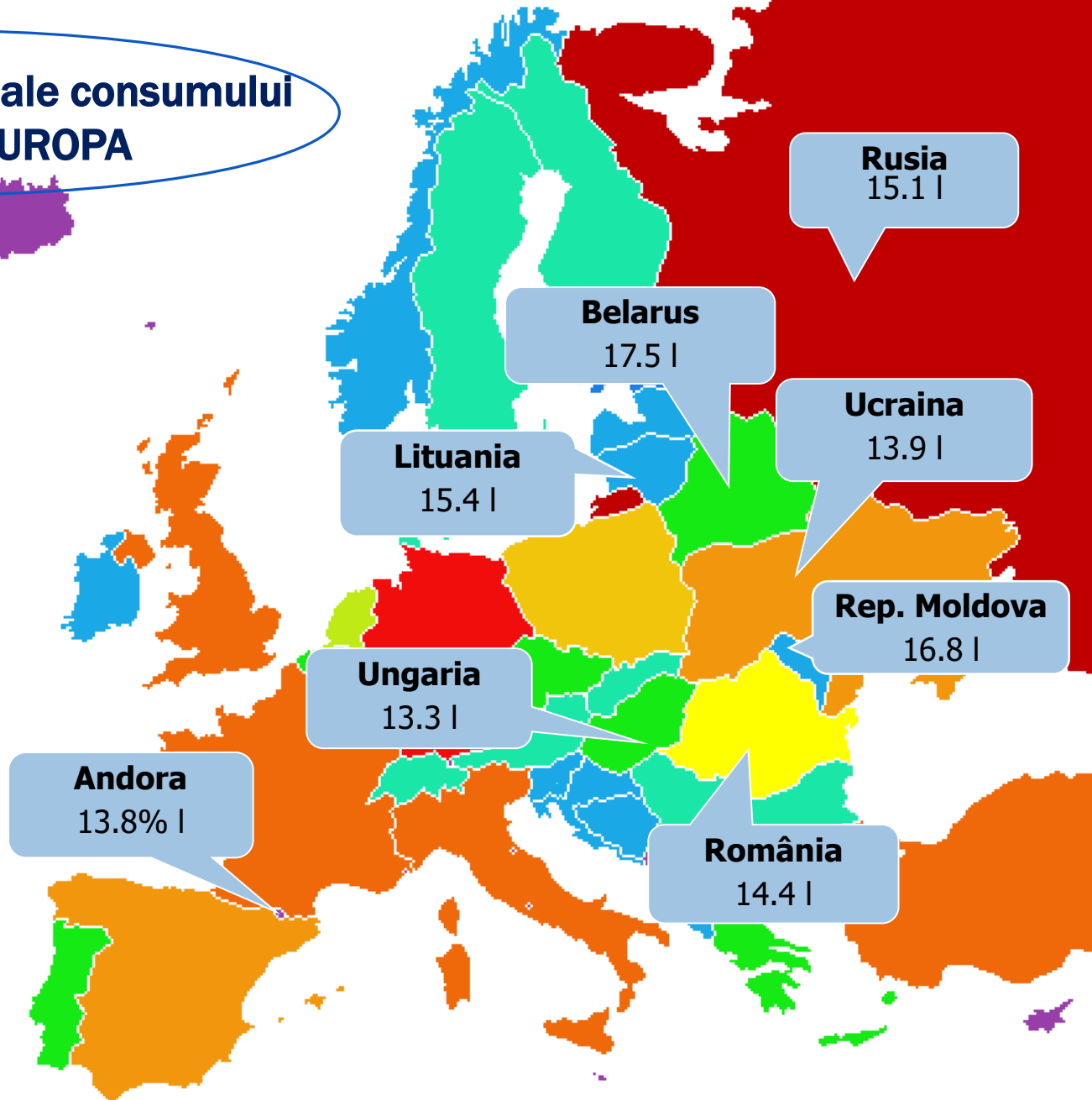
Africa
2.5 l

America de Sud
5.5 l

litri alcool pur
/an/persoană
15 ani și
peste

Cele mai înalte nivele ale consumului de alcool în EUROPA

litri alcool pur
/an/persoană
15 ani și
peste



Modele de consum

Țările central, vest și sud europene (cu excepția Franței)

- bere
- consum de tip mediteranean = cantități reduse/moderate zilnic
- toleranță socială scăzută pentru ebrietate (cu excepția Marii Britanii și Irlandei)

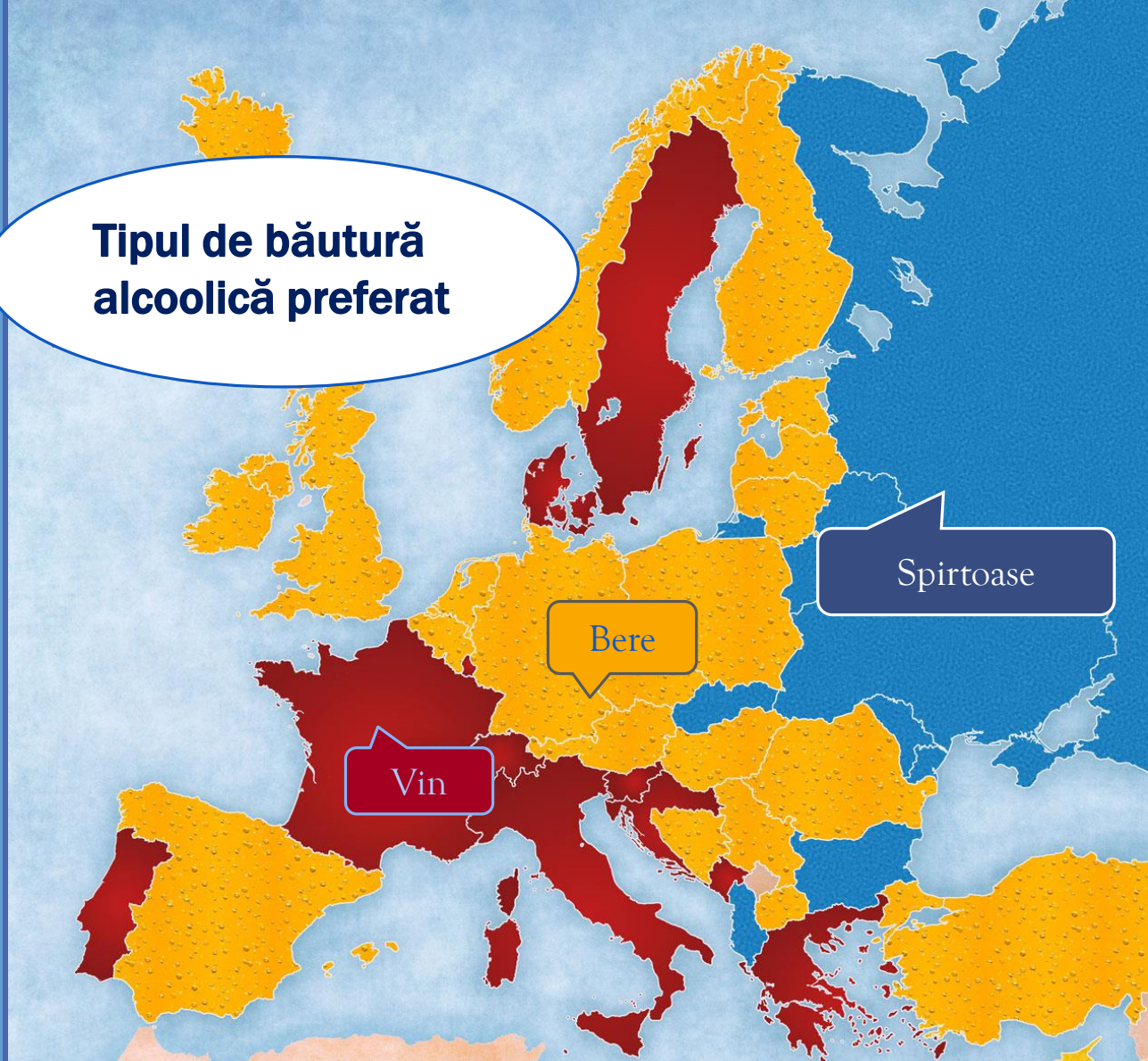
Țările central-estice și est europene

- băuturi spirtoase, bere
- consum ridicat de alcool neînregistrat
- consum peste media UE
- consum de tip excesiv
- toleranță socială crescută pentru ebrietate
- morbiditate și mortalitate înaltă

Țările nordice și nord-est europene

- băuturi spirtoase
- consum sub media UE
- consum de tip nordic = consum episodic excesiv
- consum redus față de media UE
- toleranță socială crescută pentru ebrietate

Tipul de băutură alcoolică preferat



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 în populația generală în ROMÂNIA

14,4 l alcool/an raportat la populația generală de 15 ani și peste

24,48 l alcool/an raportat exclusiv la populația băutoare

consum regulat = 70% din români

consum excesiv = locul III în UE

consum episodic excesiv = locul II în Europa

(1 din 4 români consumă cel puțin 5 porții de alcool la o ocazie, cel puțin o dată pe săptăm)

mortalitate crescută la ambele sexe (peste 17.000 decese/an)

la femei = locul I în Europa

la bărbați = locul IV în Europa

decese prin accidente = 3 x media UE

decese prin boli ale inimii și vaselor de sânge = 3 x media UE

decese prin ciroză = 2 x media UE

victime ale agresiunilor fizice = mai mult de 53% din români

costul pacienților spitalizați pentru boli cauzate de alcool = 25 milioane €, la se adaugă costurile asistenței primare, de urgență și ambulatorii, ale concediilor medicale și costurile induse de accidente rutiere

Consumul de alcool la adolescenții și tinerii din ROMÂNIA



- 84% din băieți și 12% dintre fete au consumat cel puțin o dată în viață o băutură alcoolică
- 5% dintre adolescenți îndeplinesc criteriile pentru dependență de alcool la sfârșitul adolescenței
- vârsta medie la care începe consumul de alcool = 14 ani
- 6% au consumat prima băutură alcoolică înaintea vârstei de 9 ani = 6% au început să consume după 17 ani
- unul din 5 băieți s-a îmbătat prima dată înaintea vârstei de 13 ani
- numărul băieților care încep să consume alcool se dublează între 15 și 19 ani; consumul în rândul fetelor nu este influențat de vârstă
- în ultimii 10 ani, a scăzut numărul adolescenților care consumă alcool regulat (52% în 2007, 47% în 2015) și frecvența episoadelor de consum excesiv (27% în 1999, 12% în 2015)
- un sfert dintre tinerii în vârstă de 18–34 ani au fost victime ale agresiunilor cauzate de alcool
- adolescenții români se situează în categoria băutorilor moderați (raportat la media UE), însă datele trebuie interpretate cu precauție deoarece „*elevii români sunt tentați să ofere răspunsurile pe care le consideră dezirabile social, ceea ce înseamnă că nivelul consumului de alcool este probabil mai mare decât cel raportat.*”

EUROPA versus AMERICA

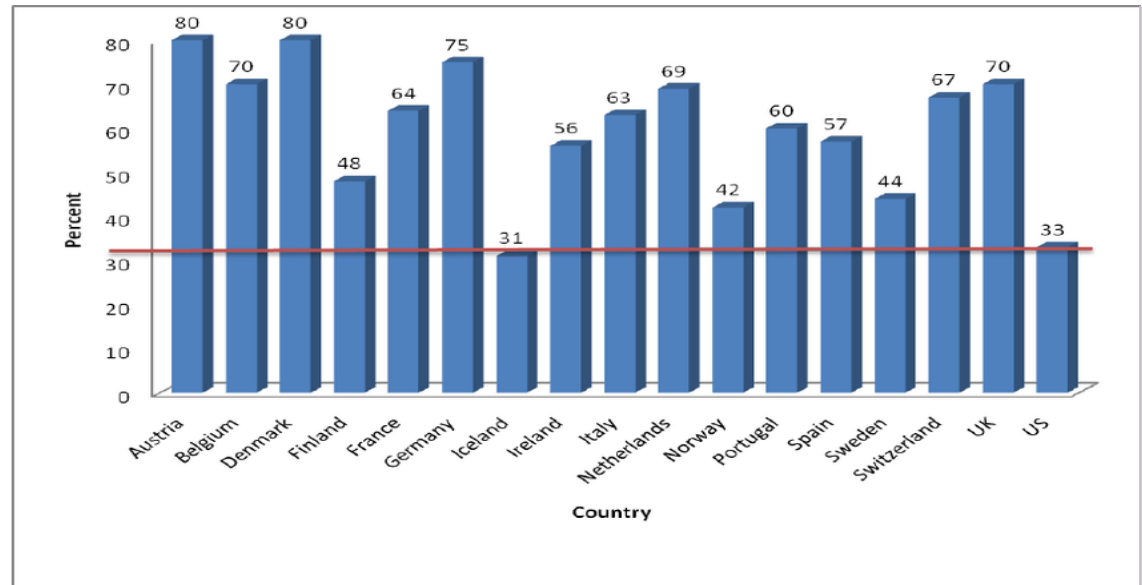
Tinerii europeni în vârstă de 15-16 ani au nivele mai crescute față de omologii lor americani în ceea ce privește:

- consumul regulat de alcool (cu excepția Islandei)
- frecvența episoadelor de beție
- episoadele de beție la adolescenții sub 13 ani

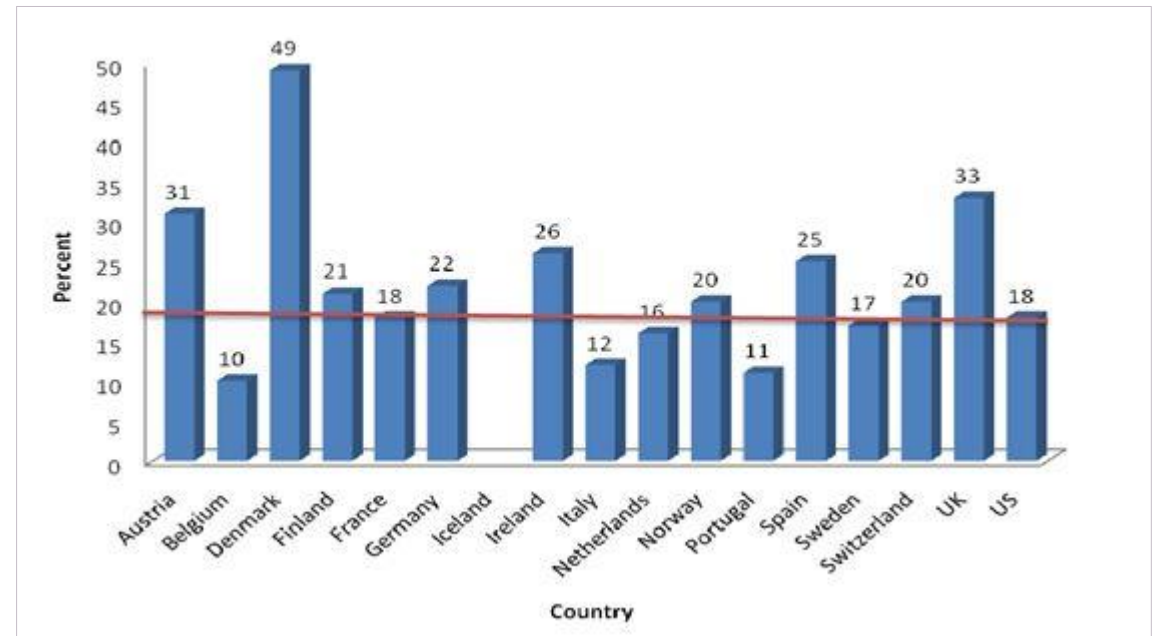
Vârsta minimă legală pentru consumul de alcool:

- între 16 și 18 ani în țările europene (cu excepția Peninsulei Scandinave = 21 ani)
- 21 ani în SUA

Ponderea tinerilor care au consumat alcool în ultimele 30 zile



Ponderea tinerilor care s-au îmbătat în ultimele 30 zile



**Efectul benefic
al alcoolului
(discutabil**

♥ scade riscul cardiovascular
la doze zilnice în jur de
10 grame de alcool
= o doză de băutură

♥ crește riscul cardiovascular și
scade efectul protector la mai
mult de 20 grame de alcool
= 2 doze de băutură



**0 unitate (porție /doză)
de băutură**



=



=



350 ml bere
3-5%
(o doză mică)

120 ml vin
9-14%
(un pahar de vin
umplut pe trei sferturi)

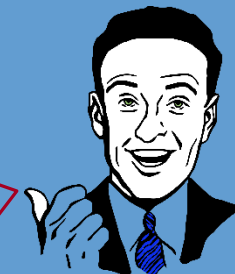
50 ml țarie
40-50%
(1 păhărel)



**1 porție pe zi
pentru femei**

Consum moderat

**2 porții pe zi
pentru bărbați**



Consum dăunător

(excesiv, nociv, periculos, de risc)

consum crescut

la femei

3 porții/zi sau 7 porții/săpt

la bărbați

4 porții/zi sau 14 porții/săpt

pentru sănătate



consum

excesiv regulat

cu o ocazie, mai mult

de 4 porții la femei

5 porții la bărbați

dependență de alcool (alcoholism)

consum zilnic/aproape zilnic de
cantități mari de alcool

neputință de a se opri din băut

dorință intensă de a bea

în ciuda consecințelor

consum

episodic excesiv

perioade de consum

excesiv mai lungi de o

zi, intercalate cu perioade

de abținere

sau consum redus

Efectele abuzului de alcool asupra sistemului nervos

Prima dată este afectat lobul frontal.

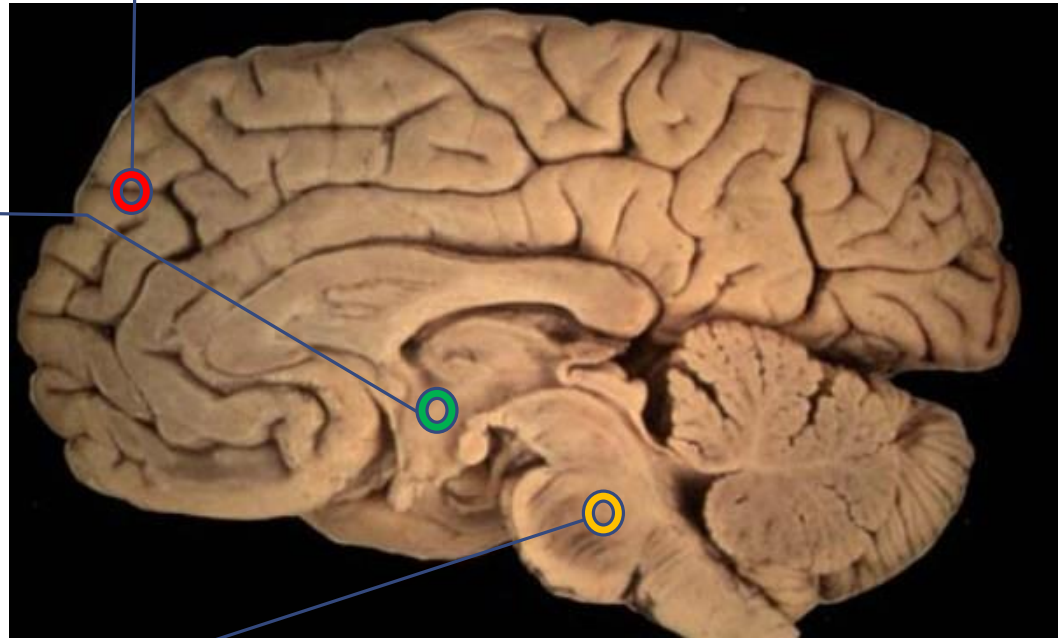
- ➡ scade coordonarea mișcărilor
- ➡ scade capacitatea de a lua decizii

Apoi este afectat creierul mijlociu (mezencefalul).

- ➡ scade capacitatea de control a emoțiilor

În final, este afectat trunchiul cerebral. Apar tulburări ale funcțiilor vitale ale corpului, cu risc fatal.

- ➡ ritm cardiac
- ➡ temperatură corporală
- ➡ stare de conștiență



Consecințe sociale ale consumului dăunător de alcool

Deteriorarea relațiilor familiale (conflicte, divorț, abuz, neglijarea copiilor) și sociale (pierderea prietenilor, excludere socială)

Dificultăți financiare

Moarte (intoxicație etanolică acută, violență, căderi, sinucidere, omucidere, înec)

Accidente
(de trafic, la domiciliu, la locul de muncă)

Consum de alte substanțe de abuz
(tutun, droguri ilegale)

Alcoolism la vârsta adultă

Probleme cu legea
(amenzi, închisoare, plata daunelor)

Probleme sexuale (*sex neprotejat, viol, boli cu transmitere sexuală, sarcină nedorită*)

Pierderea locuinței

Rezultate școlare slabe, absenteism, abandonarea studiilor, pierderea locului de muncă

Comportamente antisociale
(scandaluri, bătăi, omor, furt, tâlhărie, distrugeri de bunuri)



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)

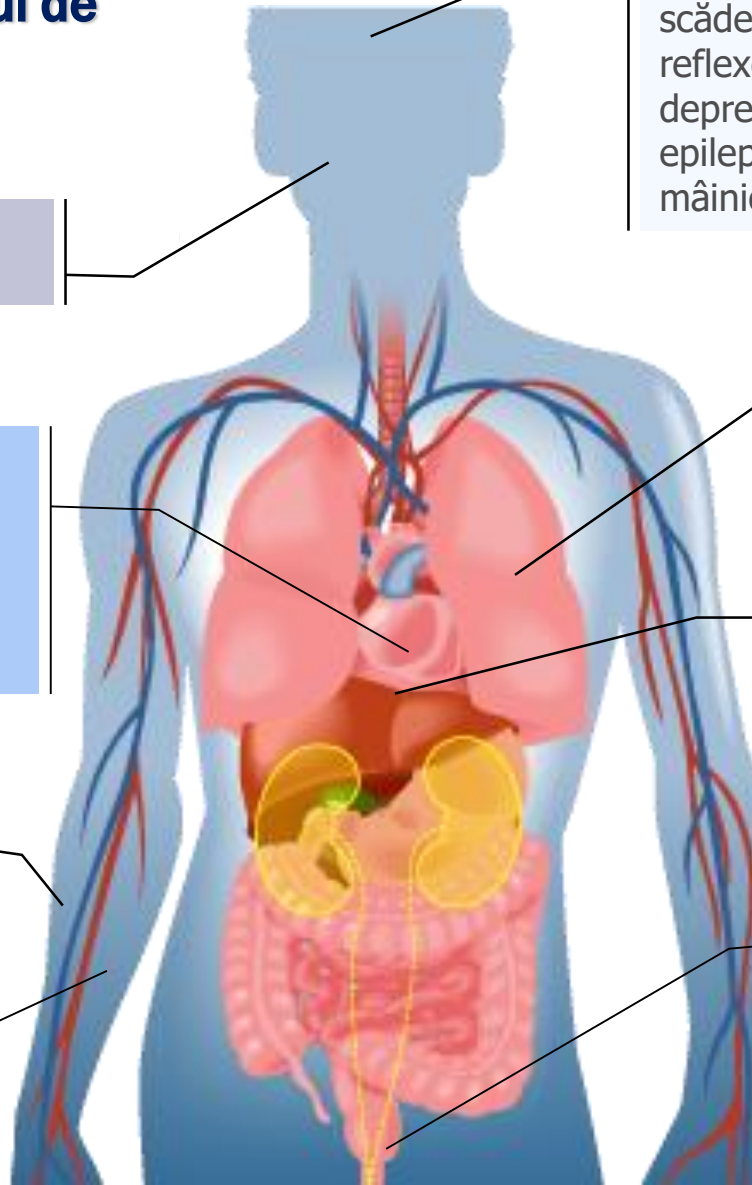
Oase (osteoporoză)

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, cancere)

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



Riscurile debutului timpuriu al consumului de alcool



Înainte de vârsta de 15 ani

- risc de 4 ori mai mare de a dezvolta dependență la alcool înainte de a împlini 25 ani
- risc crescut pentru tulburări psihice și boli somatice

Înainte de vârsta de 14 ani

- tendință de a consuma de 3 ori mai mult alcool și de a experimenta mai mulți stresori decât cei care consumă alcool după vârsta de 18 ani
- nivelul crescut de stress determină creșterea cantității de alcool la adolescenții care au început să bea înainte de vârsta de 14 ani

Înainte de vârsta de 13 ani


- risc de 7 ori mai mare de consum excesiv de alcool de mai mult de 6 ori într-o lună
- predispuși la intoxicații etanolice acute și la comportamente de risc (șofatul sub influența alcoolului, violență fizică sau sex neprotejat)

Mesaj cheie:

Tinerii care se confruntă cu lipsuri materiale, boli, probleme familiale, carențe în educație, lipsa locuinței sau discriminare pot fi predispuși să consume alcool în cantități mari și de la vârste mai timpurii, iar consecințele alcoolului asupra sănătății și vieții pot fi mai severe decât la semenii lor. Deși aproape jumătate din tineri declară că băutura îi ajută să uite de probleme,

„Alcoolul nu este o rezolvare!”



A man in a light-colored t-shirt is sitting in a field of tall, golden-brown grass, looking out towards a bright sunset. In the foreground, a bottle of amber-colored alcohol is lying on its side on a white surface, with another bottle standing upright next to it. The scene is bathed in the warm, golden light of the setting sun.

**Luna națională
a informării despre efectele consumului
dăunător de alcool
iulie 2018**

**Alcoolul
nu este o
rezolvare!**