



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL

iunie

2022



INFORMARE

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

Campanie de
Informare - Educare -
Conștientizare

Tema campaniei

Prevenirea consumului riscant, nociv și extrem de nociv de alcool și a efectelor consumului de alcool.

În contextul scăderii consumului de alcool în aproape toate țările europene, este esențial ca și în România oamenii să fie informați cu privire la riscurile și pericolele pentru sănătate, astfel încât să reducă consumul de alcool până la limita în care să poată rămâne în siguranță și sănătoși.

Scopul campaniei

Formarea unor valori și atitudini pozitive față stilul de viață sănătos și stimularea schimbărilor pozitive în comportamentul legat de alcool.

Grup țintă

- Populația generală adultă

Consumul de alcool



- Consumul dăunător de alcool determină:
 - consecințe medicale, sociale și economice enorme atât pentru individ, cât și pentru familie și societate;
 - mai mult de 200 de boli și leziuni traumatiche;
 - 132,6 milioane de ani de viață trăiți cu incapacitate sau pierduți prin decese premature (disability –adjusted life years, DALY) ;
 - 3 milioane de decese (5,3% din mortalitatea de toate cauzele) ;
 - 13,5% din totalul decese la populația tânără (20-39 ani).
- Cauzele deceselor atribuibile alcoolului: traumatismele, bolile digestive, bolile cardiovasculare, bolile infecțioase (de exemplu tuberculoza, HIV/SIDA) și cancerele.
- Deși, la nivel global, mortalitatea datorată alcoolului a scăzut în perioada 2010-2016, numărul anilor de viață trăiți cu incapacitate datorită alcoolului au rămas relativ constant.

Băuturi (unități) de alcool

1 băutură/unitate = 10 g sau 12 ml alcool pur – se găsește în:



330 ml bere
4-5% alcool
(o doză mică)

=



125 ml vin
12% alcool
(un pahar de vin
umplut pe trei sferturi)

=

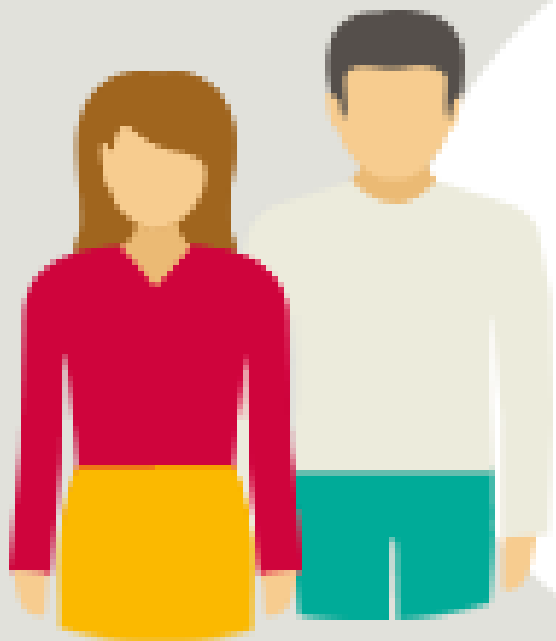


40 ml țarie
40% alcool
(1 păhărel)

Cantitățile echivalente din fiecare tip de băutură care conțin 10 grame de alcool pur se numesc **doze** sau **unități** de alcool sau **porții** de băutură.

Consumul problematic de alcool

Depășirea următoarelor cantități de alcool consumat:



Femei

1 băutură/zi,
7 băuturi/săptămână

Bărbați

2 băuturi pe zi,
14 băuturi pe săptămână

Persoane peste 65 ani

1 băutură/zi,
7 băuturi/săptămână

Consumul episodic excesiv/compulsiv

Depășirea următoarelor cantități de alcool consumat:

Femei

5 sau mai multe
băuturi cu o
singură ocazie

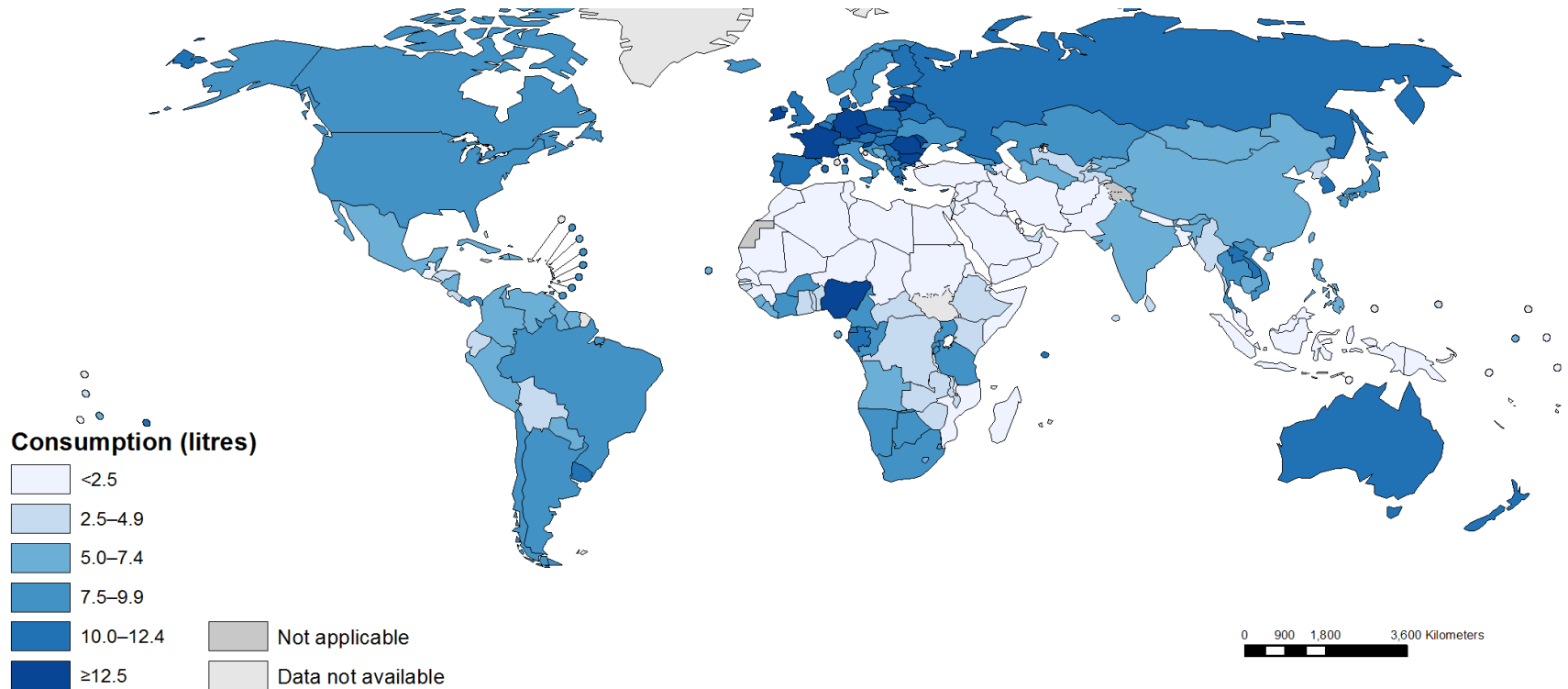
Bărbați

6 sau mai multe
băuturi cu o
singură ocazie

- Fiecare țară și-a stabilit limite cu privire la cantitatea de alcool apreciată ca nepericuloasă din punct de vedere al consecințelor pe termen scurt și lung asupra sănătății pentru sănătate.
- Pentru anumite categorii de persoane chiar și aceste cantități pot fi nocive (de exemplu vârsta sub 18 ani sau peste 65 ani, gravide, persoane care suferă de anumite boli).

Date statistice la nivel global

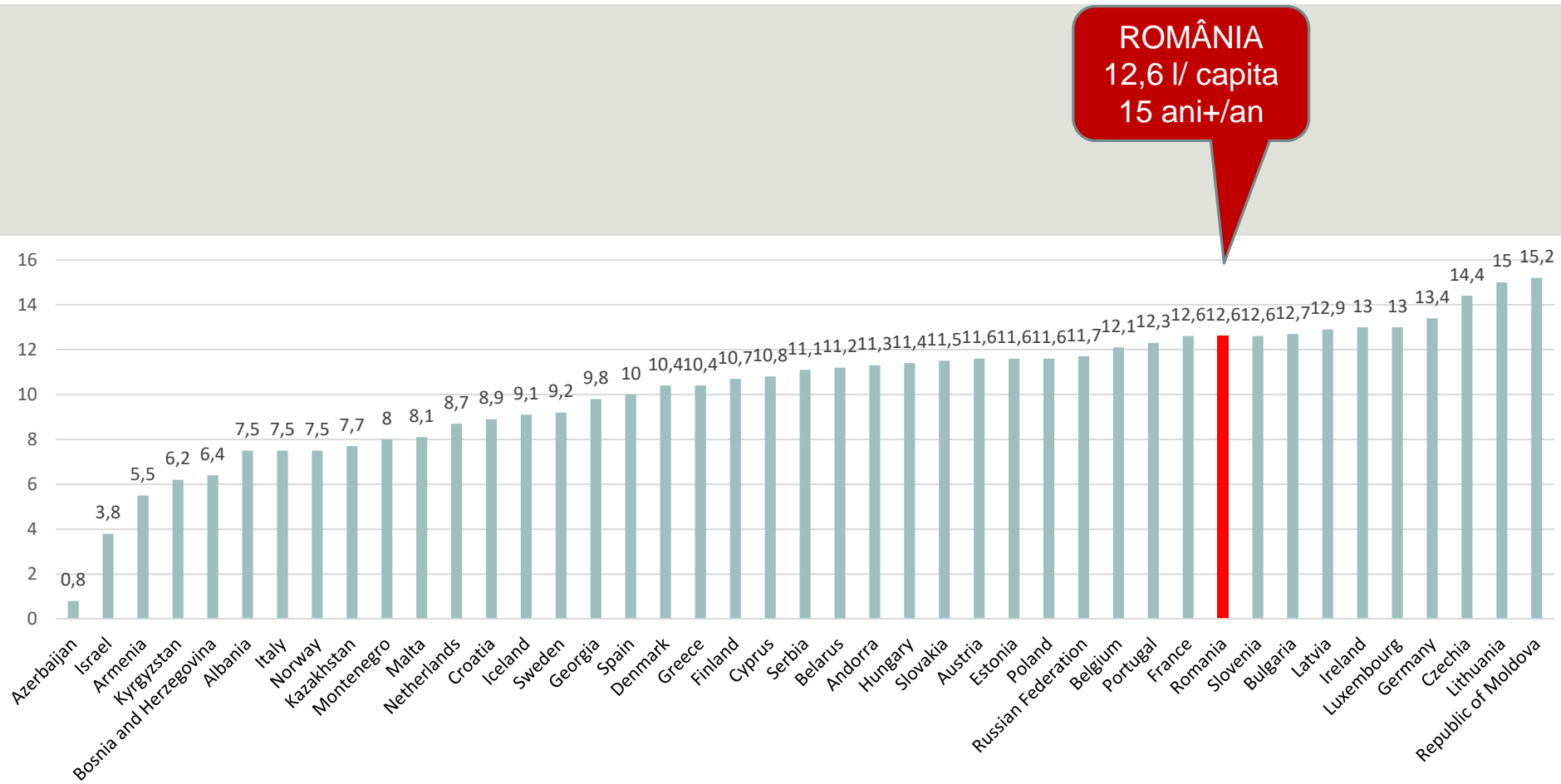
Consumul de alcool la nivel global, populația în vârstă de 15 ani și peste, 2016
(litri alcool pur/capita/an)



- 6,4 litri/capita (raportat la nr total al populației 15 ani+ consumatoare și neconsumatoare de alcool)
- 32,8 grame alcool pur/capita (raportat exclusiv la populația băutoare)
- 57% din populația planetei consumă alcool

Uniunea Europeană

Consumul de alcool în UE, Elveția și Norvegia, 2016 (litri alcool pur/capita 15 ani+/an):



România



- consumul mediu de alcool a scăzut la **10,3 litri/capita/an** (2020), situație datorată și conștientizării riscurilor în populația generală și a campaniilor de educație și informare;
- tendința consumului a fost lent descrescătoare, începând din anul 2010 (**15 litri/capita/an**) ;
- consumul de alcool raportat exclusiv la populația băutoare este **26,6 litri/capita** la bărbați și 9 litri/capita la femei;
- **două treimi** din populația României (de 15 ani și peste) este consumatoare de alcool;
- aproape **2%** din totalul cauzelor de boală în 2017 (cazuri noi+vechi) se datorează alcoolului;
- **188.243 cazuri** de boală datorate alcoolului au fost înregistrate în 2017 (din care peste două treimi în rândul bărbaților) ;
- consumul de alcool neînregistrat (produs în gospodării) a scăzut de la 7 litri/capita (2010) la **2,2 litri/capita** (2016) ;
- 56% din români preferă berea, 28% vinul, 16% băuturile spirtoase;
- **două treimi din bărbați și o treime din femei** au un model de consum de risc.

Efectele consumului de alcool asupra sănătății

Ochi

(midriază, nistagmus, scăderea vederii, orbire)

Piele

(piele uscată, înroșirea pielii, pete, aspect îmbătrânit, buhăit)

Inima și vase de sânge

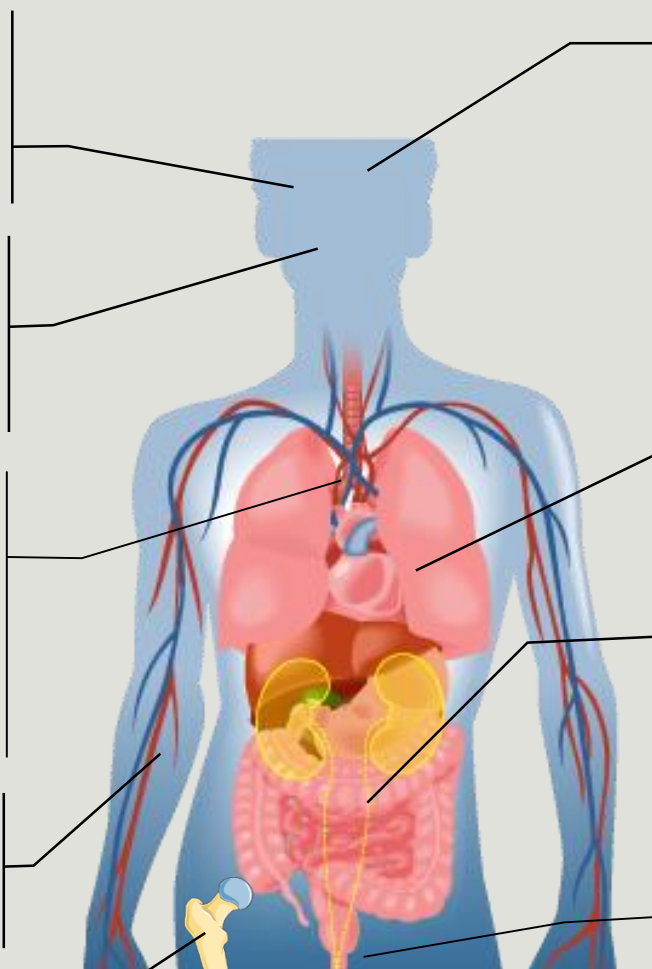
(cardiopatie ischemică, hipertensiunea arterială, tulburări de ritm, infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale urmate de paralizii)

Mușchi

(slăbiciune musculară, febră musculară la eforturi minime)

Oase

(osteoporoză)



Sistem nervos

(încetinirea gândirii, afectarea memoriei, încetinirea reflexelor, insomnie, nervozitate, depresie, sinucidere, demență, epilepsie, dureri și tremurături ale mâinilor și picioarelor, delir, halucinații, demență, comă)

Aparat respirator

(pneumonie, tuberculoză, IV/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)

Efectele psihologice și sociale ale consumului de alcool

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

Dificultăți financiare, pierderea locuinței

Consum de alte substanțe de abuz: tutun, droguri ilegale

Accidente: de trafic, la domiciliu, la locul de muncă

Comportament sexual nepotrivit: sex neprotejat, boli cu transmitere sexuală, viol, sarcină nedorită

Eșec școlar și profesional: rezultate școlare slabe, absentism, abandonarea studiilor, pierderea locului de muncă

Comportamente antisociale și probleme cu legea: bătăi, scandaluri, tâlhărie, distrugeri de bunuri, amenzi, închisoare

Moarte: prin intoxicație etanolică acută, violență, căderi, asfixiere, sinucidere, omucidere, înec, arsuri





Consumul de alcool la gravide

În SUA 40 % din femei consumă alcool pe durata sarcinii, iar între 3 și 5% din acestea au un consum de tip excesiv

Alcoolul este un **factor de risc** pentru:

- **evoluția sarcinii** - fiind asociat cu moartea fătului, avort spontan, naștere prematură, deficit de creștere intrauterină a fătului, greutate mică la naștere a nou-născutului;
- **sindromul alcoolic fetal** - tulburare de dezvoltare fizică și psihică gravă și ireversibilă cauzată de expunerea fătului la alcool înainte de naștere.

Orice femeie care este însărcinată sau planifică o sarcină ar trebui să înceteze imediat consumul de alcool. Gravidele care au consumat alcool înainte de a afla de existența sarcinii ar trebui să consulte medicul pentru a monitoriza evoluția sarcinii.

Sindromul alcoolic fetal

Manifestările tulburării sunt complexe și pot varia de la forme ușoare la forme severe:

- **întârziere în dezvoltarea pre și postnatală** – înălțime mică, coordonare proastă a mișcărilor, întârziere în vorbire;
- **tulburări ale structurii și funcției sistemului nervos** - tulburări neuropsihice și de comportament; la bebeluși: agitație, tulburări de somn, dificultăți de supt; la vârstă școlară: hiperactivitate, incapacitate de a se concentra, retard mental; adolescență: dificultăți de învățare, incapacitate de adaptare, tendință spre delinvență; maturitate: probleme de atenție și memorie, dificultăți de înțelegere și judecată, dificultăți de a se adapta la viața socială, de a trăi independent și de a păstra un loc de muncă, tulburări de comportament;
- **trăsături faciale anormale** – cap mic, față plată, frunte îngustă, ochi mici, buză superioară îngustă, mandibulă subdezvoltată, șanț naso-labial șters, anomalii ale urechilor. Se pot asocia malformații ale organelor interne (inimă, rinichi, articulații).



Consumul de alcool la tineri

- aproximativ 80% din tinerii europeni de 15-16 ani au consumat alcool cel puțin o dată în viață, iar jumătate din aceștia consumă alcool în mod regulat;
- cel puțin unul din 10 adolescenți s-a îmbătat în ultimele 30 de zile;
- peste 60% au consumat alcool prima oară înaintea vârstei de 13 ani;
- tinerii sunt în mod special expuși efectelor pe termen scurt ale alcoolului (ebrietate, violență, accidente);
- unul din zece decese la femeile de 15-29 ani și unul din patru decese la bărbați se datorează alcoolului;
- pentru 64% din tineri, alcoolul este un mijloc de distracție;
- mai puțin de jumătate (42%) din tineri acceptă că alcoolul poate avea și consecințe negative;
- consumul de alcool la petreceri este adesea însoțit de utilizarea de droguri recreaționale.



Consumul de alcool la tineri în România



- 84% din băieții de 15-19 ani și 12% dintre fete au consumat alcool cel puțin o dată în viață;
- vârsta medie la care tinerii încep să bea alcool este 14 ani; doar 4,78% din tineri încep să consume alcool după vârsta de 17 ani;
- numărul băieților care încep să bea alcool se dublează între 15 și 19 ani, în timp ce consumul la fete nu este influențat de vârstă;
- frecvența consumului regulat de alcool a scăzut, dar a crescut consumul ocazional al alcoolului și numărul episoadelor de consum excesiv;
- un sfert dintre tinerii de 18-34 ani au fost victime ale agresiunilor datorate alcoolului;
- mortalitatea datorată alcoolului la 5-19 ani a înregistrat un trend ascendent din 2010 (13,77% din toate cauzele de deces în 2017, cu 3 procente peste media UE).

Riscurile consumului de alcool la vârste tinere

60% din adolescenți încep să bea și 12% ajung la starea de ebrietate

risc de 7 ori mai mare de a consuma cantități excesive de alcool față de cei care au început să bea după 17 ani

13 ani

≤ 13 ani

16 ani

≤ 14 ani

31% din adolescenți au risc de dependență

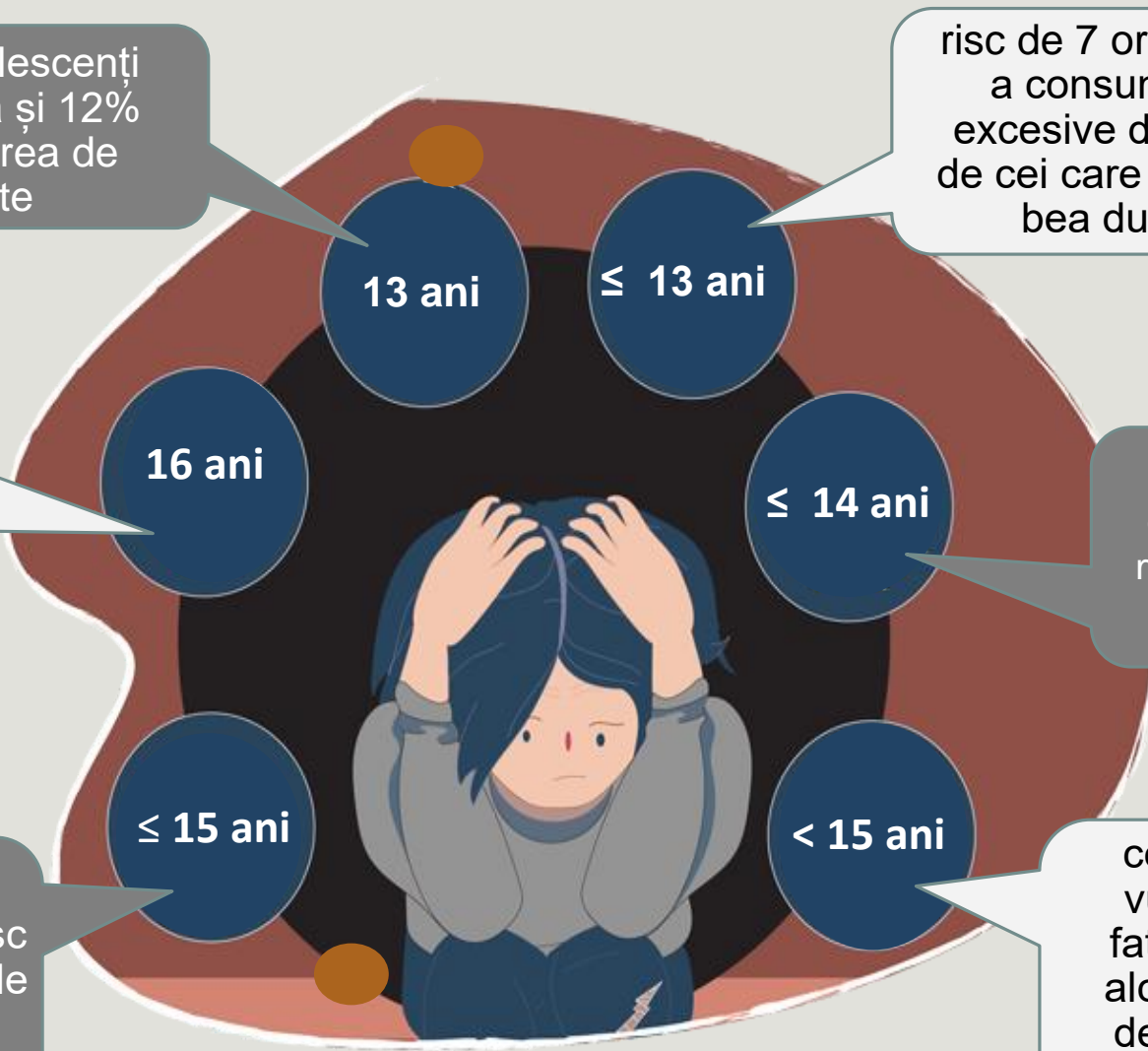
consum de cantități tot mai mari de alcool în situații de stres

≤ 15 ani

< 15 ani

41% din adolescenți au risc de dependență de alcool de la o vârstă tânără

cea mai înaltă vulnerabilitate față de efectele alcoolului și față de dependența de alcool



Politici în domeniul alcoolului la nivel european

- Tratatul de la Lisabona
- Strategia globală privind combaterea efectelor consumului dăunător de alcool -OMS
- Strategia europeană “Sănătatea 2020”
- Planul European de Acțiune Pentru Reducerea Consumului Dăunător de Alcool 2012-2020
- Strategiei Europene OMS privind Sănătatea Copiilor și Adolescenților în Europa 2014-2024
- Strategia Europeană privind Alcoolul 2016-2022 (proiect)
- Strategia de Dezvoltare Durabilă 2030
- Planul global de acțiune privind consumul de alcool 2022-2030 pentru implementarea Strategiei globale de reducere a efectelor nocive privind consumul de alcool -OMS



Politici în domeniul alcoolului la nivel național

- Strategia Națională de Sănătate 2014-2020 „Sănătate pentru prosperitate,,
- Strategia națională în domeniul politicii de tineret pentru perioada 2014-2020
- Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate; Subprogramul de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate; domeniu specific: intervenții pentru un stil de viață sănătos.

