

Informarsi sul consumo di alcol ad alto rischio

Che cos'è il consumo di alcol ad alto rischio?

Il consumo di alcol può essere lieve, moderato o grave. Il consumo eccessivo di alcol è¹:



4 o più *drink*
al giorno



8 o più *drink*
alla settimana



5 o più *drink*
al giorno



15 o più *drink*
alla settimana

Effetti e rischi del consumo di alcol

L'alcol può far sentire felici o rilassati, ma anche lontani o distaccati.

Il consumo eccessivo di alcol può causare o peggiorare problemi fisici, mentali e sociali, come ad esempio:

- Dolore allo stomaco e vomito
- Forte desiderio di alcol
- Sensazione di irritabilità o ansia
- Mettersi in situazioni pericolose
- Rischio di lesioni
- Perdersi eventi importanti
- Malattie epatiche o cardiache e cancro

Comprendere la dipendenza da alcol e l'astinenza da alcol

Le persone possono sviluppare una dipendenza da alcol, il che significa che l'organismo inizia ad aspettarsi e ad avere bisogno di alcol ogni giorno, pena l'astinenza. Effetti dell'astinenza da alcol²:

- Mal di testa
- Ansia, nervosismo o irritabilità
- Difficoltà a dormire
- Mal di stomaco
- Battito cardiaco accelerato o pressione alta
- Sudorazione abbondante o temperatura corporea elevata
- Tremore (tremolio) delle mani o di altre parti del corpo
- Allucinazioni
- Convulsioni
- Confusione e disorientamento

Se una persona è dipendente dall'alcol, smettere di bere bruscamente ("smettere di colpo") può essere pericoloso, causando crisi epilettiche e persino la morte. L'astinenza da alcol può essere evitata bevendo un po' meno ogni giorno o rivolgendosi a un medico specializzato nel trattamento della dipendenza da alcol.

Recati al pronto soccorso più vicino o chiama il 911 se avverti sintomi preoccupanti di astinenza da alcol.

Farmaci per il consumo di alcol

Esistono farmaci che possono aiutare a ridurre l'uso di alcol e il desiderio di bere. Alcuni farmaci possono essere assunti anche durante il consumo di alcol senza causare effetti collaterali come malessere o nausea. Per maggiori informazioni, fai clic [qui](#).

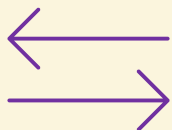
Parla con un medico di:

- Naltrexone compresse/iniezioni (Vivitrol)
- Acamprosate (Campral)
- Disulfiram (Antabuse)
- Gabapentin (Neurontin)
- Topiramato (Topamax)

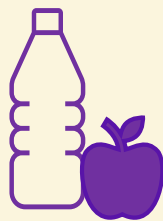
1: [Livelli e modelli di consumo definiti - Istituto nazionale della salute \(National Institutes of Health, NIH\)](#)

2: [Astinenza da alcol - Cleveland Clinic](#)

Consigli per ridurre i rischi legati al consumo di alcol



Passa da un drink più forte a uno più leggero, ad esempio dal superalcolico alla birra.



Consuma un pasto completo prima di bere e assumi acqua tra un drink e l'altro.



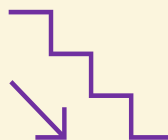
Inizia con poco, vai piano. Distanzia i drink, versarli in bicchieri o bevi un drink all'ora.



Parla con un medico dei farmaci per ridurre il consumo di alcol, come il naltrexone (vivitrol).



Evita di associare alcol e oppioidi, benzodiazepine o ad altri farmaci. Continua ad assumere i farmaci necessari e parla con un medico di come combinarli in sicurezza.



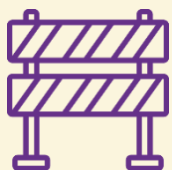
Riduci lentamente, anziché "smettere di colpo". Bevi quanto basta per evitare i sintomi dell'astinenza e un po' meno ogni giorno.



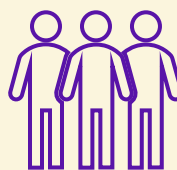
Stabilisci degli obiettivi e monitora i progressi. Decidi in anticipo il numero di drink che berrai o monitorali.



In stato di ebbrezza, evita persone e luoghi pericolosi come scale, strade e banchine della metropolitana.



Imponiti dei limiti. Evita di bere con una persona con cui tendi a esagerare. Ritarda il più possibile l'inizio del consumo di alcol.



Prendi in considerazione programmi di supporto come SMART Recovery.

Inizia un percorso di cura

- **H+H ExpressCare:** Assistenza urgente virtuale per problemi medici, compreso il trattamento per il consumo di alcol e farmaci. Disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, in oltre 200 lingue. (845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs.
- **988:** Chiama, invia un messaggio o [visita online](#). 24 ore su 24, 7 giorni su 7, per ricevere consulenza e accedere a percorsi di assistenza.