

Informacje na temat spożywania alkoholu stwarzającego duże ryzyko

Czym jest spożywanie alkoholu stwarzające duże ryzyko?

Spożywanie alkoholu może być łagodne, umiarkowane lub ciężkie. Intensywne spożywanie alkoholu to¹:

	4 lub więcej napojów <u>dziennie</u>	lub	8 lub więcej napojów <u>tygodniowo</u>		5 lub więcej drinków <u>dziennie</u>	lub	15 lub więcej napojów <u>tygodniowo</u>
--	---	------------	---	--	---	------------	--

Skutki i zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu

Alkohol może wywoływać stan radości lub relaksacji, ale może również powodować uczucie odłączenia.

Intensywne spożywanie alkoholu może powodować lub pogarszać problemy fizyczne, psychiczne i społeczne, powodując na przykład:

- Ból brzucha i wymioty
- Wchodzenie w niebezpieczne sytuacje
- Przegapienie ważnych wydarzeń
- Głód alkoholowy
- Ryzyko obrażeń
- Choroby wątroby lub serca oraz nowotwory
- Uczucie rozdrażnienia lub niepokoju

Zrozumienie uzależnienia od alkoholu i jego odstawienia

U ludzi może rozwinąć się uzależnienie od alkoholu, co oznacza, że organizm zaczyna oczekiwać i potrzebować alkoholu codziennie, w przeciwnym razie nastąpi odstawienie. Skutki odstawienia alkoholu²:

- Bóle głowy
- Przyspieszone bicie serca lub wysokie ciśnienie krwi
- Niepokój, nerwowość lub drażliwość
- Obfite pocenie się lub wysoka temperatura ciała
- Problemy ze snem
- Drżenie rąk lub innych części ciała
- Rozstrój żołądka
- Halucynacje
- Ataki
- Dezorientacja i niewiedza, gdzie ktoś się znajduje

Jeśli dana osoba jest uzależniona od alkoholu, jego nagłe odstawienie może być niebezpieczne i spowodować drgawki, a nawet śmierć. Syndromów odstawienia alkoholu można uniknąć, pijąc nieco mniej każdego dnia lub odwiedzając lekarza specjalizującego się w leczeniu uzależnienia od alkoholu.

Należy udać się na najbliższą izbę przyjęć lub zadzwonić pod numer 911 w przypadku występowania niepokojących objawów odstawienia alkoholu.

Leki ograniczające spożycie alkoholu

Istnieją leki, które mogą pomóc zmniejszyć spożycie alkoholu i głód alkoholowy. Niektóre leki można przyjmować nawet po spożyciu alkoholu i nie spowodują one złego samopoczucia. Dowiedz się więcej [tutaj](#).

Należy porozmawiać z lekarzem na temat:

- Tabletek/wstrzyknień naltreksonu (Vivitrol)
- Disulfiramu (Antabuse)
- Akamprozatu (Campral)
- Gabapentyny (Neurontin)
- Topiramatu (Topamax)

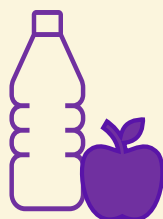
1: [Zdefiniowane poziomy i wzorce picia – Krajowy Instytut Zdrowia \(National Institutes of Health, NIH\)](#)

2: [Odstawienie alkoholu – Cleveland Clinic](#)

Wskazówki dotyczące redukcji szkód związanych ze spożywaniem alkoholu



Przejdź z mocnego alkoholu na słabszy, na przykład z mocnego alkoholu na piwo.



Zjedz pełny posiłek przed wypiciem napoju i pij wodę między każdym drinkiem.



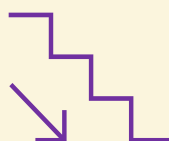
Zaczynaj od przyjmowania małych dawek i zwiększaj je powoli. Rozdzielaj napoje, przelewaj je do kubków lub pij jeden napój na godzinę.



Porozmawiaj z lekarzem na temat leków ograniczających spożycie alkoholu, takich jak naltrekson (vivitrol).



Unikaj łączenia alkoholu z opioidami, benzoesem lub innymi lekami. Kontynuuj przyjmowanie niezbędnych leków i porozmawiaj z lekarzem na temat ich bezpiecznego mieszania.



Zmniejszaj powoli, zamiast natychmiastowego odstawienia. Pij tylko tyle, aby zapobiec objawom odstawienia i pij trochę mniej każdego dnia.



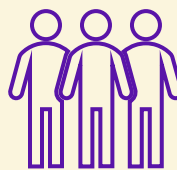
Wyznaczaj sobie cele i śledź ich realizację. Zdecyduj z wyprzedzeniem, ile drinków wypijesz lub śledź swoje drinki.



Pod wpływem alkoholu unikaj niebezpiecznych osób i miejsc, takich jak schody, ulice i perony metra.



Wyznacz sobie granice. Unikaj picia z osobą, z którą wpadasz w przesadę. Zaczekaj z rozpoczęciem picia do możliwie najpóźniejszej pory dnia.



Rozważ programy wspierające, takie jak SMART Recovery.

Zacznij korzystać z opieki

- **H+H ExpressCare:** Wirtualna pilna opieka medyczna, w tym leki i leczenie uzależnienia od alkoholu. Dostępny 24/7 w ponad 200 językach. (845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs.
- **988:** Zadzwoń, napisz lub [odwiedź online](#). 24/7 w celu uzyskania porady i połączenia z opieką.