

MË PAK ALKOOL, MË MIRË!

Alkooli dhe të ftohtit

Në çdo diskutim për problemet lidhur me alkoolin, është e rëndësishme të dallojmë përdorimin, abuzimin dhe varësinë nga alkooli.

Fjala *përdorim* ka të bëjë me çdo absorbim alkooli. Përdorimi i alkoolit me rrezik të ulët i përket alkoolpirjes që është brenda parametrave të ligjshëm dhe mjekësorë, dhe nuk rezulton të ketë probleme që lidhen me përdorimin e tij. Abuzimi i alkoolit është një term i përgjithshëm për çdo nivel rreziku, që shkon nga alkoolpirja e rrezikshme deri tek varësia e alkoolit.

Një pije normale do të ishte:

Një shishe apo kanoçe normale birre prej 330ml.

Një gotë vere prej 148ml.

Një gotë alkooli të distiluar prej 44ml (i konsumuar i vetëm apo i shoqëruar me një pije tjetër).

Nëse ju konsumoni mbi kufirin e arsyeshëm, në çdo rast duhet të shmangni alkoolin të paktën për 48 orë.

Panel 6

Cfare eshte nje pije standarte?

1 pije standarte =



1 krikell e zakonshme birre
(psh. 330 ml me 5%)

ose



Nje teke pije e forte (whisky, xhin, vodka etj)
(psh. 40 ml me 40%)

ose



Nje gote vere
(psh. 140 ml me 12% ose 90 ml me 18%)

ose



Nje gote e vogel liker ose aperitiv
(psh. 70 ml me 25%)

Alkooli dhe të ftohtit

Konsumimi i alkoolit në sasi të moderuar shfaqet si një faktor pozitiv në uljen dhe parandalimin e disa sëmundjeve apo problemeve shëndetësore, duke përfshirë edhe të ftohtin e zakonshëm.

Studiuesit kanë arritur në përfundimin se ata të cilët konsumojnë alkool në sasi të moderuar krahasuar me ata të cilët nuk konsumojnë aspak alkool, janë më rezistent ndaj pesë shkaqeve që shkaktojnë ftohjen. Studimet tregojnë se ata të cilët konsumonin dy gota në ditë ishin 85% më shumë rezistent, ndërsa ata që konsumonin një ose më pak se një gotë në ditë ishin 30% më pak krahasuar me ata të cilët nuk konsumojnë aspak.

Alkooli jep ftohje deri në vdekje. Personat që bien të dehur në gjumë përjashta janë në rrezik për hipotermi dhe vdekje. Edhe nëse ata janë akoma zgjuar por është një natë e ftohtë, ekziston akoma rrezik serioz për hipotermi nëse mungon veshja e përshtatshme për kohën. Hipotermia në vetvete bën që personat të jenë në gjendje gjumi dhe funksionet kryesore të trupit fillojnë të shuhën. Në kohë të ftohtë, nëse dilni për të pirë, sigurohuni që të visheni mirë për kthimin në shtëpi.

Personin që konsumon mbi kufirin e arsyeshëm detyrojeni që të mos pijë më alkool; sigurohuni që të jetë ngrohtë, alkooli ul temperaturën e trupit dhe ekziston rreziku i hipotermisë; mos e lini vetëm, ai mund të lëndojë veten apo të rrëzohet pa vetëdije; qëndroni me të deri sa të kthjellohet.

Nëse personi është i përgjumur ose i pavetëdijshëm mos e lini vetëm; nëse bie pa ndjenja dhe s'mund të zgjohet telefonojini urgjencës mjekësore; sigurohuni që rrugët ajrore të jetë të lira para se ta ktheni në krahun tjetër. Kjo do ta shpëtojë nga mbytja nëse është i/e sëmurë. Sigurohuni që të jenë ngrohtë, veçanërisht nëse është jashtë. Mbulojeni me pallto apo batanije. Qëndroni me të derisa të arrijë ndihma e shpejtë. Tregojini stafit të urgjencës se ata kanë qenë duke pirë, po ashtu edhe për droga të tjera që ju mendoni se mund të kenë konsumuar.



Konsumimi i rregullt në këtë nivel dëmton shëndetin dhe mirëqenien tuaj.

Efektet afatshkurta të alkoolit në trup:

Nëse konsumoni në mënyrë të arsyeshme atëherë ju shmangni çdo pasojë të papëlqyeshme afatshkurtër dhe afatgjatë; nëse ju e teproni me të pirën, mbrojtja juaj personale mund të jetë në rrezik; nëse pini rëndom, atëherë rritet rreziku që ju të pësoni infarkt. Gjithashtu, akziston mundësia që nga e pira e shumë të bini në koma dhe të mos merrni më frymë, apo të asfiksoheni nga të vjellat tuaja.

Paneli 3

Efektet e Alkolpirjes me Risk te Larte

