

Veljiðu að drekka þá er ýmislegt sem þú þarft að vita. Það helsta kemur fram í þessum bæklingi.



Af hverju þessi bæklingur um áfengi?

Við getum valið okkur hvaða lífstíl sem er, jákvæðan eða neikvæðan. Þrátt fyrir að reglur gildi um margt, eins og áfengisdrykkju, þá berum við að lokum sjálf ábyrgð á ákvörðunum okkar – og stöndum og föllum með þeim.

Tilgangurinn með þessum bæklingi er að veita upplýsingar um áhrif og skaðsemi áfengis. Ef þú þekkir þessar staðreyndir ertu færari um að ákveða hvort, hvernig, hvar og hvers vegna þú vilt drekka.

Hvað er áfengi?

Áfengi er slakandi lyf sem hægir á heilastarfsemi og starfsemi manunnar. Áfengi berst með blóðrásinni um allan líkamann, til allra líffærakerfa og er skaðlegt öllum líffærum.

Mjög misjafnt er hvað hver og einn þolir af áfengi. Ef þú vilt hugsa vel um heilsuna og líf þitt ættirðu að sleppa því að drekka, fresta því eða drekka að minnsta kosti ekki mikið í hvert skipti.



Það sem skiptir máli

Veljiðu að drekka áfengi en vilt um leið stjóma áhrifum þess á þig þá skipta eftirtalin atriði máli:

- a) hversu sterkt áfengið er**
- b) hversu hratt þú drekkur**
- c) hversu langt er síðan þú borðaðir**
- d) hvort þú ert stelpa eða strákur**
- e) hversu þungur og stór þú ert**
- f) hversu vanur/vön þú ert drykkju**

Í bæklingnum eru skýringar á þessum mismunandi áhrifum áfengis.

Styrkleiki áfengis

Í öllum áfengum drykkjum er hreinn vínandi (etanól) en í mismiklu magni. Styrkleikinn er sýndur á flöskumilðunum, t.d. 7% o.s.frv. Því hærra hlutfall því sterkari er drykkurinn.

Áfengi er líka mælt í einingum. Ein eining (**einfaldur**) er sama og **10 ml** af hreinum vínandi.

Í hverjum þessara drykkja er ein eining:

-  **Lítill bjór** (330 ml)
4% áfengi
-  **Léttvínsglas** (100 ml)
9% áfengi
-  **Minna en einn gosbjór** (250 ml)
4,5% áfengi
-  **Einn einfaldur sjúss** (30 ml)
40% áfengi

Styrkur, hraði og næring

Því sterkari sem drykkur er því minna magn þarf að drekka til að finna áfengisáhrif, því fyrr missir maður stjóm og verður ofurðvi.

Því hraðar sem er drukkið því hraðar tinnur maður fyrir áhrifum, því fyrr missir maður stjóm og verður ofurðvi.

Passaðu að borða alltaf áður en þú drekkur. Áhrif áfengis geta orðið mun meiri og verri (s.s. uppköst og meðvitundarleysi) ef ekki er passað upp á þetta.

Við mika og tíða áfengisdrykkju fær fólk meira drykkjuþol. Slíkir einstaklingar finna minni áfengisáhrif en aðrir og áfengisáhrifin sjást minna á þeim en öðrum. Þolið leiðir hins vegar til meiri drykkju og það skemmir líffærin, meðal annars heilann, enn meira en við hóludrykkju.

Áfengi á fullan maga = áhrif jafnt og þétt = meiri stjóm
Áfengi á tóman maga = áhrif koma hratt = minni stjóm

Stelpur og strákar

Það er líffræðilega sannað að áfengi hefur meiri áhrif á stelpur en stráka. Stelpur þola u.þ.b. 30% minna af vínanda heldur en strákar (þ.e. verða drukknar af minna magni).

Skýringarnar á því eru að:

- 1) Stelpur eru yfirleitt minni og léttari**
Sama magn af áfengi hefur mun meiri áhrif á litla manneskju en stóra.
- 2) Stelpur hafa minna vatn í líkamanum**
Vatn þynnir út áfengi.
- 3) Þær hafa minna af ensími** sem brýtur niður áfengi svo það hverfi úr líkamanum.

80 kg strákur, sem drekkur 4 einingar af áfengi á einu kvöldi, er u.þ.b. 4 klst. að losna við það allt úr líkamanum – jafnþung stelpa þarf u.þ.b. 5 klst.

Ekki má aka fyrr en ALLT áfengi er horfið úr líkamanum.



Ólögleg vimeufni og drykkja fara ekki saman - getur jafnvel leitt til dauða.

Bækingurinn er unninn af Ljóðheilsustöð í samvinnu við ÁTVÍR og teghóp sem í atjá:

Anna B. Aradóttir, Landlæknisembættinu
Björn Vilhjálmsson, Hinu húsinu
Guðrún Á. Guðmundsdóttir, forvarnatúlkni í Flensborg
Kristinn Tómasson, Vennuettíróttis ríkissins
Ragnheiður Elíasdóttir, Heilugaspjallunni Reykjavíks
Ragnheiður Bögsdóttir, námanálgjafi
Porgerður Ragnadóttir, lýmverandi framkvæmdastjórn áfengla- og vímuevamerisáða



Laugavegi 116, 105 Reykjavík,
sími 6 808 906,
www.lyoðheilsustod.is
©2004

Áhrif eftir stærð

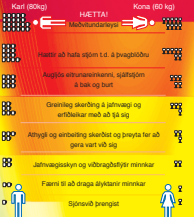
Nettara fólk verður fyrir meiri áhrifum af áfengi en stórt fólk og er lengur að losna við það úr líkamanum.

Hvað tekur langan tíma að losna við áfengi úr líkamanum?

Ef þú ert	1 eining	4 einingar
kg:	klst.	klst.
50	1,36 - 2,24	6,40 - 10,00
60	1,20 - 2,00	5,33 - 8,00
70	1,09 - 1,43	4,60 - 7,72
80	1,00 - 1,30	4,00 - 6,00
90	0,93 - 1,20	3,53 - 5,33
100	0,48 - 1,12	3,20 - 5,20

(Mismunur á tímabelgi er aðallega kynjasmunur. Lengri tíminn á yfirlit við um konur).

Athugið **1 eining** er í einum litum bjór, litlu léttvinsglasi og minna en einni flösku af gosbjór.



Ef þú verður **EKKI** drukkin/n þú:

Geturðu komist hjá því að æfa alla nóttina.

Gerirðu síður eitthvað sem þú sérð eftir seinna, t.d. sofa hjá einhverjum/einhverri sem þú hefur engan áhuga á – eða gleymir að nota verjur.

Kemstu órugglega heim til þín og það verður ekki svo erlitt að vakna morguninn eftir.

Áttu síður hættu á að verða fyrir ofbeldi, s.s. barsmiðum eða nauðgun.

Liður þér betur morguninn eftir og litur betur út, nema þér finnist þrútið andlit, blóðhlaupin augu og þurr munnur aðlaðandi.

Ertu betur á þig komin/n líkamlega. Áfengisdrykkja skemmir vöðva sem þú þarft að nota til að stunda líkamsrækt.

Eyðirðu ekki öllum peningunum þínum í kvöld sem þú manst hvort eð er lítið eða ekkert eftir.

Ofneysla er hættuleg

Það hefur margar slæmar og hættulegar afleiðingar að drekka of mikið af áfengi, svo sem:

Slys, um helmingur banaslysa í umferðinni og um þriðjungur drukknana er vegna óvunar.

Sjálfsvíg, um þriðjung þeirra má rekja til óvunar.

Afbrot, stóran hluta afbrota má rekja til óvunar.

Nauðganis, flestar nauðganir verða þegar gerandi og þolandi eru drukkin – þegar fólk er ofurðhvi getur það enga björg sér veitt.

Morð, um helmingur morða er framinn undir áhrifum áfengis.

Fósturskemmdir, ef drukkið er á meðgöngu getur fóstrið skaddast.

Heilsutjón, litrin, heilinn og taugakerfið skemmast.

Vinnutap og vinnuslys.

Áhrif á heilsu

Áhrif áfengis á heilbrigði veita á því hversu mikið er drukkið og hve lengi það hefur verið gert.

Langvarandi ofneysla áfengis veður neytendum margs konar andfegum og líkamlegum vandamálum, s.s.:

Þunglyndi

Kviða

Öðrum geðsjúkdómum

Skemmdum á heila og taugum

Minni kyngetu karla og kvenna

Vannæringu

Litrabólgu

Briskirtilsbólgu

Vöðvarýmum

Getur með reykingum aukið líkur á ýmsum gerðum krabbameins.



Hjálpaðu þeim sem þarf

Ef þú ert með einhverjum sem missir meðvitund vegna þess að hann hefur drukkið of mikið þarftu að:

Hringja strax í Neyðartínuna 112
Aldrei forðast að biðja um neyðarhjálp.

Fá ráð hjá Neyðartínunni hvað eigi að gera á meðan beðið er.



Ef einhver er illa á sig kominn af áfengisdrykkju má ekki skilja hann einan eftir til að sofa úr sér. Hætta er á að hann kafi ef hann kastar upp.

Hvað veist þú um áfengi?