



17-23 Iunie 2024  
SĂPTĂMÂNA NAȚIONALĂ A TESTĂRII  
CONSUMULUI PERSONAL DE ALCOOL

## CÂT DE BINE CUNOȘTI RISCU ASOCIAT CONSUMULUI TĂU DE ALCOOL?



Află unde este  
cea mai apropiată locație de testare pe

[www.testareaudit.ro](http://www.testareaudit.ro)  
și completează și tu  
chestionarul AUDIT  
în locațiile dedicate.

Răspunde la 10 întrebări scurte  
și află care este riscul  
asociat consumului tău de alcool!

# SĂPTĂMÂNA NAȚIONALĂ A TESTĂRII CONSUMULUI PERSONAL DE ALCOOL

Este săptămâna în care te invităm să te cunoști mai bine și să completezi anual chestionarul AUDIT, un instrument științific de evaluare a consumului personal de alcool dezvoltat de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și utilizat deja în peste 190 de țări.

Este firesc să vrei să te cunoști, să știi care sunt lucrurile care au un impact pozitiv asupra ta și care sunt cele care îți pun în pericol sănătatea ta și a celor din jur. Însă este posibil ca măsurile de prevenire pe care le iei acum să nu fie suficiente, să nu îți spună tot ce ai vrea să știi despre tine. Un chestionar de doar 5 minute te poate ajuta să te descoperi mai bine.

În perioada **17 - 23 iunie 2024**, te așteptăm în oricare dintre locațiile de testare din toată țara, să îți evaluezi consumul personal de alcool și să afli în ce măsură îți poate afecta sănătatea, pentru a te cunoaște mai bine.

Răspunde la 10 întrebări scurte și află care este riscul asociat **consumului tău de alcool!**

### De ce este nevoie de un astfel de program ?

- Consumul de alcool este asociat cu 200 de boli (printre care ciroza hepatică, pancreatită, tuberculoză sau hipertensiune arterială) și poate cauza accidente, traumatisme, accidente de muncă, violență, violență domestică. Cu cât bei mai mult, cu atât crește riscul de boală.
- Consumul problematic de alcool este responsabil pentru 3 milioane de decese anual, în lume.
- 13,5% din decesele persoanelor de 20-39 de ani din toată lumea sunt atribuite consumului de alcool.
- În România, 43,8% dintre persoanele evaluate în cadrul Săptămânii Audit anul trecut au avut un consum problematic de alcool.
- Testul Audit, urmat de intervenția scurtă, salvează vieți – poate preveni 1 din 3 decese cauzate de consumul problematic de alcool și e nevoie de 282 de astfel de intervenții scurte pentru a salva o viață în fiecare an.

### Ce este chestionarul AUDIT?

- Chestionar care evaluează comportamentul personal de consum de alcool, utilizat în peste 190 de țări, dezvoltat și recomandat de Organizația Mondială a Sănătății.
- Cel mai de încredere instrument care identifică încă din fazele de început consumul riscant de alcool, înainte de a se ajunge la abuz sau dependență.

ORGANIZATORI:

**alrat**  
Pentru Sănătate Mintală



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Intră pe [www.testareaudit.ro](http://www.testareaudit.ro)

## Interpretarea scorului obținut

- **0-7 – Consum cu risc scăzut pentru sănătate.** Se recomandă informarea cu privire la efectele consumului de alcool asupra sănătății. Este important să nu creșteți consumul de alcool. Dacă sunteți însărcinată sau doriți să rămâneți însărcinată, vă recomandăm să nu consumați deloc alcool.
- **8-15 – Consum riscant.** Deși consumul de alcool poate să nu producă probleme în prezent, cantitatea și frecvența consumului pun consumatorul la risc în viitor. Vă recomandăm să vă adresați medicului, există oportunitatea de a face schimbări pentru a preveni aceste riscuri.
- **16-19 – Consum nociv.** Consumul de alcool se asociază în prezent cu efecte negative asupra sănătății. Este probabil să aveți o dependență de alcool. Vă încurajăm să vă adresați medicului pentru o evaluare și pentru a stabili acțiunile care vă pot ajuta.
- **Peste 20 – Consum extrem de nociv.** Consumul de alcool se asociază în prezent cu efecte negative serioase asupra sănătății. Este foarte probabil să aveți o dependență de alcool. Este important să acționați și vă încurajăm să vă adresați medicului pentru o evaluare și pentru a stabili un plan de intervenție care să vă ajute.

## Despre consumul problematic (riscant, nociv, extrem de nociv) de alcool Alcoolul și violența

Consumul problematic de alcool:

- Cauzează 18% din situațiile de violență
- Este cauza a 1 din 4 decese înregistrate la bărbații tineri (15-29 de ani)
- Crește probabilitatea de a-ți asuma comportamente sexuale riscante (cu persoane necunoscute, neprotejat, în locuri periculoase)

### Alcoolul și reacția organismului

Consumul problematic de alcool pe termen lung afectează atât corpul, cât și mintea:

- Efecte somatice, în corp: boli de stomac (gastrită, ulcer), de ficat (48% din cazurile de ciroză hepatică și de cancer) și de pancreas (26% din cazurile de pancreatită, diabet), 7% din cazurile de hipertensiune arterială, atac vascular cerebral, infarct; scăderea potenței sexuale.

- Efecte psihice: tulburări de somn, insomnie, coșmaruri, gelozie, iritabilitate; scade capacitatea de control asupra emoțiilor; depresie și poate fi un factor favorizant pentru tentative de suicid.

### Alcoolul și condusul

- Consumul problematic de alcool este responsabil pentru 27% din accidentele rutiere
- Orice concentrație a alcoolului în sânge peste 0 (zero) crește riscul de accident auto!  
Creierul tinerilor este mai sensibil la efectele alcoolului. Riscul de accident este de 3 ori mai mare la tineri față de persoanele peste 30 de ani, indiferent de concentrația în sânge a alcoolului!
- La o alcoolemie peste 0,5 g/l, riscul de accident este de 40 de ori mai mare decât la concentrația 0 (zero)!

Situațiile în care nu este recomandat deloc consumul de alcool:

- Înainte de vârsta de 18 ani.
- Atunci când conduceți vehicule sau folosiți utilaje.
- Dacă sunteți însărcinată sau alăptați.
- Când luați anumite medicamente (de exemplu somnifere, sedative, unele antibiotice, unele medicamente pentru boli de inimă sau diabet – întrebați medicul!)
- Dacă aveți anumite afecțiuni medicale (de exemplu, boli de ficat).
- Dacă nu vă puteți controla consumul de alcool sau dacă v-ați confruntat cu dependența.

Lista locațiilor unde puteți completa chestionarul AUDIT și a partenerilor campaniei poate fi găsită pe

[www.testareaudit.ro](http://www.testareaudit.ro).

## Recomandări pentru reducerea riscurilor atunci când consumi alcool:

- Dacă ați consumat alcool împreună cu alte persoane, este important să aveți grijă unii de alții și să nu lăsați un prieten singur, în urmă!
- Dacă vă este sete, beți apă! Alcoolul deshidratează.
- Un stomac plin ajută la absorbția mai lentă a alcoolului. Mâncăți ceva înainte!
- Creierul se dezvoltă până după 18 ani. Nu oferiți niciodată alcool unui minor!

## Rezultatul tău la Testul AUDIT:

.....PUNCTE

**0-7 – Consum cu risc scăzut pentru sănătate**

**8-15 – Consum riscant**

**16-19 – Consum nociv**

**Peste 20 – Consum extrem de nociv**

Află mai multe

