



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR**  
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042  
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654  
e-mail: [secretariat@dspbihor.gov.ro](mailto:secretariat@dspbihor.gov.ro)  
e-mail: [promsan@dspbihor.gov.ro](mailto:promsan@dspbihor.gov.ro)  
Pagină web: <http://www.dspbihor.gov.ro>

  
romania2019.eu

## COMUNICAT DE PRESĂ

### LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL

Direcția de Sănătate Publică Bihor desfășoară pe parcursul lunii Iunie, sub sloganul „Nu merită să riști!” o campanie de informare - educare - comunicare, cu scopul stimulării schimbărilor pozitive în comportamentul legat de alcool și formării unor valori și atitudini pozitive față de stilul de viață sănătos.

Dintre activitățile programate precizăm: activități de informare – educare – comunicare și de diseminare a informației și a mesajelor specifice campaniei prin intermediul medicilor, asistenților medicali comunitari și mediatoriiilor sanitari din județul Bihor, în unități sanitare, unități economice, școli de șoferi, ștranduri și unități de agrement.

În contextul acestei campanii, Direcția de Sănătate Publică Bihor în colaborare cu Alianța pentru Lupta Împotriva Alcoolismului și Toxicomaniilor (ALIAT), va marca în data de **05.06.2019 Ziua Națională a Testării Consumului Personal de Alcool**. Cu acest prilej, în județul Bihor se vor organiza centre de testare în cadrul punctelor fixe de lucru DSP Bihor și în cinci unități sanitare. În această zi, populația adultă va fi încurajată să își evalueze propriul consum de alcool prin completarea **chestionarului AUDIT**. **Testul AUDIT** este un instrument științific de evaluare a consumului personal de alcool dezvoltat și validat de Organizația Mondială a Sănătății și aplicat deja în peste 190 de țări.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, alcoolul este a treia cauză de boală și moarte prematură pentru populația generală, fiind responsabil pentru mai mult de 200 de boli.

**Adolescenții și tinerii** reprezintă o populație în mod particular la risc, datorită percepției inadecvate asupra consecințelor consumului de alcool. Unul din zece decese la femeile cu vârsta între 15 și 29 de ani, și unul din patru decese la bărbații de aceeași vârstă este legat de consumul de alcool. Aproximativ 80% din adolescenții români în vârstă de 16 ani au consumat cel puțin o dată în viață alcool. Vârsta medie la care adolescenții români încep să bea este 14 ani, numărul băieților care consumă alcool dublându-se până la vârsta majoratului. Cei mai vulnerabili la efectele alcoolului sunt adolescenții care încep să bea înainte de a împlini 15 ani. Aceștia au un risc de patru până la șapte ori mai mare de a deveni dependenți de alcool față de adolescenții care încep să bea după vârsta de 17 ani. **Pe perioada adolescenței, cu fiecare an câștigat fără consum de alcool, riscul dependenței scade în medie cu 10 procente.**

**La gravide**, consumul de alcool este un factor de risc pentru evoluția sarcinii, fiind asociat cu moartea fătului, avort spontan, naștere prematură, tulburări de creștere și dezvoltare intrauterină a fătului, greutate mică la naștere a nou-născutului. Alcoolul interferează cu dezvoltarea normală a diferitelor țesuturi și organe ale fătului, în principal la nivelul sistemului nervos, determinând un spectru de tulburări ireversibile cunoscute sub denumirea de **sindrom alcoolic fetal**. Semnele și simptomele sindromului includ malformații ale capului, feței și organelor interne, retard mental și tulburări comportamentale, dificultăți de funcționare și de adaptare la viața cotidiană, cu manifestare pe parcursul întregii vieți. Formele de manifestare și severitatea acestora pot varia de la un individ la altul. **Sindromul alcoolic fetal poate fi prevenit prin abținerea de la alcool pe durata sarcinii.**

În vederea transmiterii către populație a mesajelor specifice campaniei, vă adresăm rugămintea de a mediatiza informațiile prezentului comunicat, precum și materialele anexate.

*Mesajul cheie pentru copii și tineri este: „Consumul de alcool în copilărie sau adolescență îți poate afecta dezvoltarea sistemului nervos și performanțele școlare, relațiile cu cei din jur, comportamentul social și sănătatea mintală”*

*Mesajul cheie pentru gravide este: „Pentru gravide, nu există un tip de băutură alcoolică sau cantitate sigură de alcool care să poată fi consumată fără riscul unor efecte negative asupra sarcinii și dezvoltării fătului.”*

**DIRECTOR EXECUTIV**  
**Dr. Daniela Rahoța**



Întocmit: Dr Diana Racz



Nu  
merită  
să riști!



# Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool

Iunie  
2019

Tinerii sub 18 ani și gravidele  
nu ar trebui să consume alcool!

## Alcoolul la copii și tineri sub 18 ani



ROMÂNIA

- **80%** din tinerii de 15-16 ani au consumat alcool cel puțin o dată în viață: 8 din 10 băieți, 7 din 10 fete<sup>[1]</sup>
- **35%** au un consum episodic excesiv (≥ de 5 porții la bărbați sau 4 porții la femei): 4 din 10 băieți, 3 din 10 fete<sup>[1]</sup>
- **50%** au început să bea de la vârsta de 13 ani: 6 din 10 băieți, 4 din 10 fete<sup>[1]</sup>



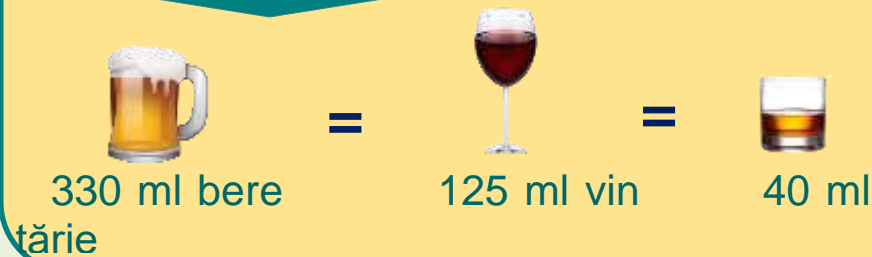
GLOBAL

- **o treime** din decesele tinerilor de 11-15 ani se produc prin accidente rutiere datorate alcoolului<sup>[2]</sup>
- **12%** au probleme cu prietenii sau familia, rezultate slabe la școală<sup>[2]</sup>
- **8%** au comportamente de risc (sexual, delicvență, violență)<sup>[2]</sup>



- peste **200 de boli** (tulburări ale sistemului nervos, ciroză hepatică, unele forme de cancer etc.)<sup>[2]</sup>
- risc de asociere a altor **substanțe de abuz** (tutun, droguri)<sup>[2]</sup>

O unitate de alcool =  
12 grame alcool pur



## Alcoolul la gravide



GLOBAL

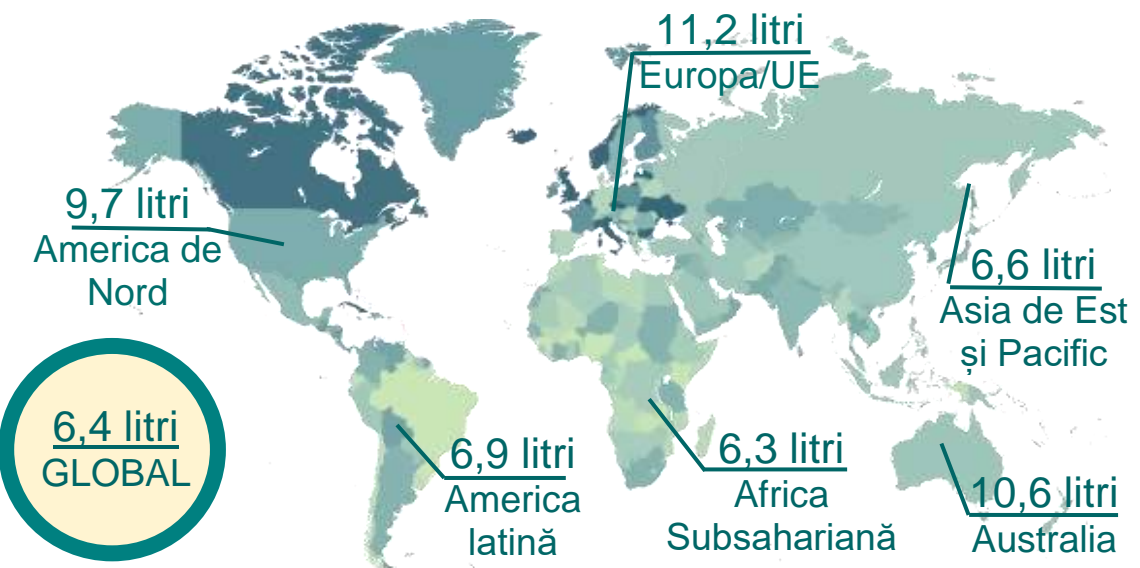
- **1 din 10** gravide consumă alcool<sup>[3]</sup>
- **20%** din acestea au un consum excesiv<sup>[3]</sup>
- **complicații** pe durata sarcinii (moartea fătului, avort spontan, naștere prematură, greutate mică la naștere a nou-născutului)<sup>[4]</sup>



SINDROM  
ALCOOLIC  
FETAL

- **428** de tipuri de tulburări de dezvoltare fizică și psihică a copilului<sup>[4]</sup>
- **77,3** copii cu tulburări la 10.000 de locuitori<sup>[4]</sup>
- **sindromul alcoolic fetal (SAF)** = forma cea mai gravă de tulburare
- **1 din 67** de gravide care consumă alcool va naște un copil cu SAF<sup>[3]</sup>
- **119.000** de copii cu SAF se nasc în fiecare an<sup>[3]</sup>

Consumul de alcool (litri alcool pur/capita 15 ani +/an)<sup>[4]</sup>

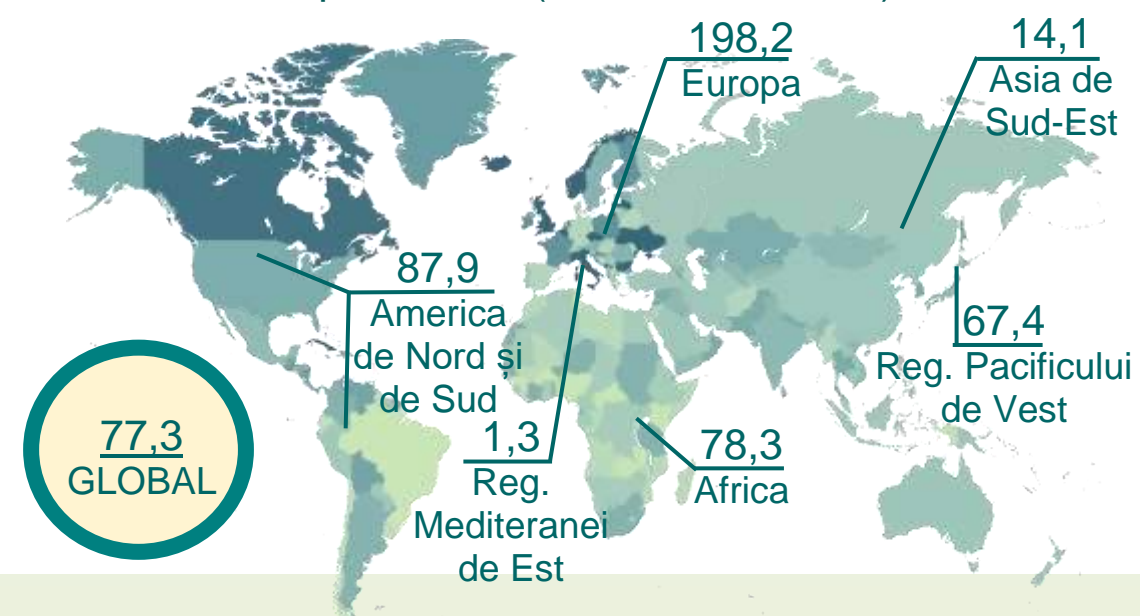


consum alcool  
**80%** din bărbați  
**55%** din femei<sup>[4]</sup>

**12,6 litri**  
România  
15 ani+

consum excesiv  
**67%** din bărbați  
**31%** din femei<sup>[4]</sup>

Prevalența tulburărilor fătului datorate consumului de alcool în timpul sarcinii (la 10.000 locuitori)<sup>[4]</sup>



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI  
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ SIBIU

SIGLA ȘI NUME DSP



# Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool

Iunie  
2019

## Referințe bibliografice:

<sup>1</sup>ESPAD (2015). Report 2015. Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. Luxembourg: Publ Off UE, 2016:34,38,55; [http://www.espad.org/sites/espad.org/files/ESPAD\\_report\\_2015.pdf](http://www.espad.org/sites/espad.org/files/ESPAD_report_2015.pdf).

<sup>2</sup>Steffens, R. & Sarrazin, D. (2016) Guidance to reduce alcohol-related harm for young people. Background paper. Münster: LWL-Coordination Office for DrugRelated Issues:34,38,55; <http://www.rarha.eu/Resources/...WP5.T3.YoungPeople.pdf>.

<sup>3</sup>Popova S. (2017) Counting the costs of drinking during pregnancy. In *Bulletin of Health Organization 2017*; <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.17.030517>

<sup>4</sup>Global status report on alcohol and health 2018; Geneva: World Health Organization:5,6, 284; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?ua=1>.



## Alcoolul și sarcina

**Consumul de alcool scade fertilitatea** și crește durata de timp până la apariția sarcinii. Femeile care planifică o sarcină în viitorul apropiat ar trebui să renunțe la alcool.<sup>[1]</sup>

**Femeile care au consumat alcool înainte de a afla că sunt însărcinate** ar trebui să consulte cât mai repede medicul specialist pentru a supraveghea evoluția sarcinii.<sup>[2]</sup>

**Alcoolul este un factor de risc pentru evoluția sarcinii**, fiind asociat cu:

- moartea fătului
- avort spontan
- naștere înainte de termen
- dezvoltare intrauterină deficitară a fătului
- greutate mică la naștere a nou-născutului
- sindrom alcoolic fetal<sup>[3]</sup>

**În sângele fătului, alcoolul atinge concentrații mai mari decât cele din sângele mamei**, datorită faptului că organismul fătului nu este pregătit să metabolizeze alcoolul.<sup>[2]</sup>

**Alcoolul este un factor teratogen**, care produce leziuni și tulburări ale funcției diferitelor țesuturi și organe, în special a

Pentru gravide, nu există un tip de băutură alcoolică sau cantitate sigură de alcool care să poată fi consumate fără riscul unor consecințe negative asupra sarcinii și dezvoltării fătului.



Sindromul alcoolic fetal poate fi prevenit prin abținerea de la consumul de alcool pe durata sarcinii.

Niciodată nu este prea devreme sau prea târziu pentru a renunța la alcool.

## Sindromul alcoolic fetal

este o tulburare gravă datorată consumului de alcool pe durata sarcinii. Manifestările tulburării sunt complexe și pot varia de la forme ușoare la forme severe:<sup>[2]</sup>

- **defecte fizice:** înălțime redusă, dimensiuni mici ale capului și creierului, trăsături anormale ale feței (ochi mici, frunte îngustă, buză superioară subțire), diformități ale oaselor, articulațiilor și degetelor, malformații ale inimii și rinichilor, tulburări de vedere și auz
- **tulburări ale structurii și funcției sistemului nervos:** nivel de inteligență redus, dificultăți de înțelegere și învățare, probleme de atenție și memorie, hiperactivitate, oscilații rapide ale stării emoționale, coordonare proastă a mișcărilor, tulburări de vorbire
- **tulburări de comportament și de adaptare:** rezultate școlare slabe, incapacitate de a se concentra și îndeplini cu succes o sarcină de lucru, dificultăți de a comunica și a lega prietenii, dificultăți de a se adapta la viața socială, de a trăi independent și de a păstra un loc de muncă, comportament impulsiv, tendință spre delinvență



Între 20 și 80% din gravide consumă alcool, în întreaga lume.<sup>[6]</sup>

Până la 70% din gravidele care consumă alcool obșnuiesc să bea mai mult de 1-2 doze de alcool pe săptămână, chiar și pe perioada primului trimestru de sarcină,<sup>[ibidem]</sup> iar între 3 și 5% din acestea au un consum (mai mult de 4 doze de alcool la o ocazie).<sup>[5]</sup>

O doză (porție) de alcool = o doză mică de bere sau un pahar de vin sau un păhărel de țarie)<sup>[7]</sup>



Efectul alcoolului asupra organismului este același indiferent de tipul de băutură consumat.<sup>[8]</sup>

Gravidele fumătoare au risc mai mare de a consuma băuturi alcoolice.<sup>[6]</sup>

Ponderea sindromului alcoolic fetal este de 9,8% (cazuri vechi și noi), cu variații în funcție de regiunea geografică.<sup>[5]</sup>

Alte 428 de tulburări datorate consumului de alcool se pot asocia sindromului alcoolic fetal (anomalii cromozomiale, malformații etc.).<sup>[ibidem]</sup>



Referințe bibliografice:

- <sup>1</sup>Australian Government. Dept of Health (2019) Information you might not know about pregnancy and alcohol; <http://www.alcohol.gov.au...cons-leaflet>
- <sup>2</sup>Mayo Clinic (2018) Fetal alcohol syndrome; <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/fetal-alcohol-syndrome/symptoms-causes/syc-20352901>
- <sup>3</sup>Popova S, Lange S, Shield K et al. (2016) Comorbidity of fetal alcohol spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Lancet* 2016;387:978–87. doi:10.1016/S0140-6736(15)01345-8
- <sup>4</sup>CDC (2019) Centers for Disease Control and Prevention. Alcohol and Pregnancy. <https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/alcohol-use.html>
- <sup>5</sup>WHO (2018) Global Status Report on Alcohol and Health 2018:5; <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?ua=1>
- <sup>6</sup>O'Keeffe LM, Kearney PM, McCarthy FP, et al Prevalence and predictors of alcohol use during pregnancy: findings from international multicentre cohort studies. *BMJ Open* 2015;5:e006323. doi: 10.1136/bmjopen-2014-006323; <https://bmjopen.bmj.com/content/5/7/e006323>
- <sup>7</sup>IARC (2010). Consumption of alcoholic beverages. Upload 2018); <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK304390/>
- <sup>8</sup>INSP. (2016) Ghid de prevenție. Vol.2. Partea I:16. <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

Nu merită să riști!

iunie 2019

Luna națională a informării  
despre efectele consumului  
de alcool

Material destinat gravidelor și femeilor care planifică o sarcină în viitorul apropiat



Consumul de alcool la copii și adolescenți afectează regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul.

Consumul de alcool este asociat cu: afectarea memoriei, atenției, judecății și capacității de a lua decizii și proastă coordonare a mișcărilor.<sup>[1]</sup>

**Dezvoltarea sistemului nervos**

**Rezultate școlare**



Consumul de alcool crește riscul nereușitelor și abandonului școlar, contribuie la determinarea unui nivel redus de cunoștințe, vocabular sărac, concentrare dificilă, tulburări de somn care afectează performanța școlară.<sup>[1]</sup>



Consumul de alcool produce tulburări de comportament și impulsivitate, care pot afecta relațiile cu cei jur și capacitatea de a face față situațiilor dificile.<sup>[1]</sup>

Consumul de alcool este un factor de risc pentru accidente, violență, viol, scandaluri, probleme cu poliția.<sup>[3]</sup>

Unul din 4 decese la bărbații de 15-29 ani și unul din 10 decese la femei se datorează alcoolului.<sup>[4]</sup>

**Comportamentul social**

**Relațiile cu cei din jur**



Consumul de alcool afectează abilitatea de a dezvolta relații sociale armonioase și de a face față situațiilor dificile.

Tinerii aflați sub influența alcoolului au un risc mai mare de comportament sexual nepotrivit (sex neprotejat, infecții cu transmitere sexuală, sarcină nedorită).<sup>[1]</sup>



Fumatul și consumul de droguri sunt mai frecvente în rândul elevilor care consumă alcool, crescând riscul consecințelor negative.<sup>[3]</sup>

Mai mult de 6 din 10 tineri care încep să consume alcool înaintea vârstei de 15 ani vor încerca și alte substanțe de abuz.<sup>[1]</sup>

**Consumul de droguri**

**Sănătatea mintală**



Consumul de alcool frecvent și în cantitate crescută este asociat cu scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, tulburări de comportament,<sup>[1]</sup> risc de sinucidere.<sup>[3]</sup>

Riscul de a deveni dependent de alcool este 4 ori mai mare pentru cei care beau de la vârsta de 15 ani față de cei care beau după de 20 ani.<sup>[3]</sup>



În copilărie și adolescență, creierul se află într-o perioadă de dezvoltare intensă, fiind extrem de vulnerabil la acțiunea factorilor nocivi.<sup>[1]</sup>

Alcoolul consumat înaintea vârstei de 15 ani are cele mai mari riscuri pentru sănătate atât pe termen scurt (beție, comă, comportament social și sexual de risc, moarte), cât și pe termen lung (boli ale diferitelor organe și ale sistemului nervos, dependență de alcool, probleme în familie, în relațiile cu prietenii, la locul de muncă).<sup>[3]</sup>



Tinerii nu ar trebui să consume alcool înaintea vârstei de 18 ani. Celor cărora consumă alcool înainte de 18 ani li se recomandă să consume rar și în cantități reduse.<sup>[3]</sup>

La petreceri, mulți tineri obișnuiesc să bea cantități excesive de alcool (mai mult de 5 băuturi de alcool la o ocazie pentru băieți sau mai mult de 4 băuturi la fete). Acest model de consum este extrem de nociv pentru sănătate.<sup>[3]</sup>

Efectul alcoolului asupra organismului este același indiferent de tipul de băutură alcoolică consumată. O băutură de alcool (o porție) înseamnă o bere mică (330 ml) sau un pahar de vin sau un pământ de țarie.<sup>[5]</sup>



Referințe bibliografice:

<sup>1</sup>Illinois Division of Alcoholism and Substance Abuse and Prevention First (2009); <https://www.prevention.org/Virtual-Clearinghouse/Alcohol-Awareness-Month/>

<sup>2</sup>EMCDDA (2015) ESPAD 2015. Alcohol use. <http://www.espad.org/...I-use>

<sup>3</sup>Steffens, R. & Sarrazin, D. (2016) Guidance to reduce alcohol-related harm for young people. Background paper. Münster: LWL-Coordination Office for Drug Related Issues

<sup>4</sup>Commission of European Communities (2006) An EU strategy to support Member States in reducing alcohol related harm; [https://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/alcohol/documents/alcohol\\_com\\_625\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/alcohol/documents/alcohol_com_625_en.pdf)

<sup>5</sup>INSP (2016) Ghid de prevenție. Vol.2. Partea 1:16. <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

Nu merită să riști.



Luna națională a informării  
despre efectele consumului de  
alcool

Material destinat copiilor și  
tinerilor sub 18 ani

iunie 2019



# Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool

Pentru gravide,



nu există un tip de băutură alcoolică sau cantitate sigură de alcool care să poată fi consumate fără riscul unor efecte negative asupra sarcinii și dezvoltării fătului.

**Nu  
merită  
să riști!**

iunie

2019



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL  
DE EVALUARE ȘI PROMOVARE  
A SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

DSP JUDEȚUL

# Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool

iunie  
2019



Dezvoltarea  
sistemului nervos și  
performanțele școlare



Comportamentul  
social

Relațiile cu cei din  
jur

**CONSUMUL DE  
ALCOOL ÎN  
COPILĂRILE ȘI  
ADOLESCENȚĂ  
ÎȚI POATE  
AFECTA**

Sănătatea  
mintală



**Nu merită  
să riști!**



MINISTERUL SĂNĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

**CNEPSS**

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE  
A SĂNĂȚII

CENTRUL NAȚIONAL  
DE EVALUARE ȘI PROMOVARE  
A SĂNĂȚII



CENTRUL REGIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU

DSP JUDEȚUL