

Razmišljamo o alkoholu **KVIZ**



Koliko znate o alkoholu i alkoholnim pićima?



TKO PIJE, TAJ PLAĆA.

Pitanje 1.

1. Na što utječe konzumacija alkohola?

Mogući odgovori:

- a) tijelo
- b) sposobnost
prosu ivanja
- c) ponazanje
- d) osobnost
- e) percepciju

1. Na što utječe konzumacija alkohola?

Odgovori:
a) b) c) d) e)

Svi odgovori su točni!

Konzumiranje alkohola utječe na tijelo, sposobnost prosuđivanja, ponašanje, osobnost i percepciju, u početku ugodno ali to se mijenja nakon par pića. Kod mladih se najprije javlja popuštanje u školi. Zakonski limit koncentracije alkohola u krvi za vozače postoji zato što se vrijeme reagiranja usporava nakon samo jednog pića. Posebno se savjetuje izbjegavanje alkohola kod rada sa strojevima ili na visokim mjestima. Zbog previše alkohola osoba se može ponašati netipično – može govoriti stvari koje ne bi trebala, ponašati se neprimjereno, upuštati se u svađe, nezaštićene spolne odnose ili spolne odnose koje će kasnije požaliti. Pod utjecajem alkohola mlada osoba će češće posegnuti i za drugim sredstvima ovisnosti. Povećava se i rizik tučnjave te krađe i uništavanja osobnih stvari.

TKO PIJE, TAJ PLAĆA.

Pitanje 2.

Koliko mladih u Hrvatskoj u dobi od 15 godina svaki tjedan pije alkoholna pića?



Mogući odgovori:

- a) manje od 5%
- b) 5%-10%
- c) 10%-30%
- d) 30%-50%
- e) skoro svi

2. Koliko mladih u Hrvatskoj u dobi od 15 godina svaki tjedan piye alkoholna pića?

**Odgovor c)
10%-30%**

Prema podacima Međunarodnog istraživanja o zdravstvenom ponazanju u dječaka (Health Behaviour in School-aged Children) u 2018. godini u Hrvatskoj u dobi od 15 godina je 28,7% dječaka i 13,6% dječica piye alkohol jednom ili vize puta svaki tjedan. Iako se radi o gotovo svakom 3. dječaku i svakoj 7. dječici ipak su u većini oni koji ne piiju redovito.



TKO PIJE, TAJ PLAĆA.

Pitanje 3.

**Koji je najčešći
zdravstveni rizik
konzumiranja alkohola
kod mladih?**

Mogući odgovori:

- a) ciroza jetre
- b) rak
- c) gubitak na težini
- d) koma
- e) nezgoda

3. Koji je najčešći zdravstveni rizik konzumiranja alkohola kod mladih?

Odgovor e)

Rizik od **nezgode** daleko je najčešći zdravstveni rizik kod mladih ljudi koji konzumiraju alkohol



Alkohol utječe na koordinaciju, ravnotežu i sposobnost prosuđivanja. Navedeno dovodi do češćih fizičkih obračuna (tučnjava) ali i do nenamjernih ozljeda uslijed padova i sl. Najčešći smrtni ishodi kod mladih vezani uz alkohol događaju se u prometnim nesrećama. Prema podacima MUP-a u 2018. godini 653 prometne nesreće skrivile su osobe mlađe od 24 godine motornim vozilom pod utjecajem alkohola, sa 17 poginulih i 256 ozlijeđenih.

Alkoholne bolesti jetre ili druge bolesti vezane uz alkohol kao što su maligne bolesti također mogu biti smrtonosne ali se javljaju kod odraslih koji prekomjerno piju kroz dulje vrijeme. Prema istraživanju objavljenom 2017. godine u prestižnom znanstvenom časopisu Lancet alkohol je uzročni čimbenik raka gornjeg dišnog i probavnog sustava kao i raka debelog crijeva, jetre i dojke. Povezanost postoji i kod brojnih drugih malignih bolesti.

Pitanje 4.

**Koja je granica
sigurnog konzumiranja
alkohola za mlađe od
18 godina?**

Mogući odgovori.

- a) jedno piće
- b) dva pića
- c) četiri pića
- d) nema sigurne granice

4. Koja je granica sigurnog konzumiranja alkohola za mlađe od 18 godina?

Odgovor d)

Nema sigurne granice
konzumiranja alkohola za
mlade od 18 godina



Mladi ljudi slabije se nose s
učincima alkohola, tjelesno i
emocionalno. Tijelo i mozak
još nisu potpuno razvijeni te
su zato podložniji utjecaju
alkohola od odraslih.

Pitanje 5.
**S koliko godina se
može legalno kupiti
alkohol u kafiću ili
dućanu?**

Mogući odgovori:

- a) 16 godina
- b) 18 godina
- c) 21 godina
- d) nema zabrane, svi mogu
kupovati alkohol neovisno
o dobi

5. S koliko godina se može legalno kupiti alkohol u kafiću ili dućanu?

Odgovor b)
18 godina



Zakonom je zabranjena prodaja alkoholnih pića maloljetnicima (prije 18. rođendana). Također je u ugostiteljskim objektima zabranjeno usluživanje alkohola maloljetnicima.

Pitanje 6.

Alkohol i energetska pića: treba li izbjegavati ovu kombinaciju?

Mogući odgovori:

- a) ne, energetska pića razbude osobu kojoj se spava od alkohola pa je ovo poželjna kombinacija
- b) da, to je potencijalno smrtonosna kombinacija
- c) svejedno je miješa li se alkoholno piće s nekim drugim bezalkoholnim pićem ili s energetskim pićem
- d) ne, energetska pića kao uostalom i kofein iz kave pomaže protiv mamurluka

TKO PIJE, TAJ PLAĆA.

6. Alkohol i energetska pića: treba li izbjegavati ovu kombinaciju?

Odgovor b)

Da, to je potencijalno smrtonosna kombinacija

Prema nekim istraživanjima, 40% adolescente je osjetilo neke od neugodnih znakova kod pjenja energetskih pića poput boli u trbuhu, teškoće disanja, boli u prsištu, gastrointestinalne smetnje poput mučnine, povraćanja i proljeva, glavobolje, osjećaja lupanja srca, nemira i straha, nesanice, tremora (drhtanje ruku) i gubitka svijesti/sinkopa.

Mladi koji miješaju alkohol i energetska pića češće se upuštaju u nezaštićene spolne odnose, vožnju pod utjecajem alkohola, te doživljavaju različite nesreće. Problem je u tome što energetska pića podižu spremnost na akciju, a koordinacija pokreta, održavanje ravnoteže i rasuđivanje su narušeni zbog alkohola. Moguće su i smrtne posljedice vezane prvenstveno uz zatajenje srca ili ozljede.



TKO PIJE, TAJ PLAĆA.



Pitanje 7.

Trudnicama se savjetuje izbjegavanje alkohola. Zašto?

Mogući odgovori:

- a) nerođena djeca se vrlo brzo napiju
- b) alkohol može štetiti nerođenom djetetu na različite načine
- c) alkohol i amnionska tekućina se ne miješaju

7. Trudnicama se savjetuje izbjegavanje alkohola. Zašto?

Odgovor b)

Alkohol može naštetiti nerođenom djetetu jer kroz posteljicu dolazi do fetusa. Budući da za trudnice nije utvrđena sigurna granica konzumiranja alkohola, najbolje je potpuno ga izbjegavati.

Alkohol može naštetiti nerođenom djetetu jer kroz posteljicu dolazi do fetusa. Budući da za trudnice nije utvrđena sigurna granica konzumiranja alkohola, najbolje je potpuno ga izbjegavati.

Konzumiranje alkohola tijekom trudnoće znatno povećava rizik od različitih urođenih anomalija koje se nazivaju fetalni alkoholni sindrom.



TKO PIJE, TAJ PLAĆA.

Pitanje 8:

Ljudi koji stalno previše piju mogu postati ovisni o alkoholu. Odvikavanje je izrazito teško. Zašto?

Mogući odgovori:

- a) zato što su alkoholičari kronično žedni
- b) zato što alkoholičari piju iz navike
- c) zato što se alkoholičari osjećaju užasno bez alkohola



8. Ljudi koji stalno previše piju mogu postati ovisni o alkoholu. Odvikavanje je izrazito teško. Zašto?

Odgovor c)

Zato što se alkoholičari osjećaju
užasno bez alkohola

Postoji tolerancija na alkohol i
ovisnost o alkoholu.

Tolerancija je kada postupno treba
sve više alkohola za postizanje istog
učinka.

Ovisnost znači da čovjek više ne može
funkcionirati bez alkohola. Osjeća da
mora piti. Bez alkohola mu je zlo i ima
apstinencijsku krizu. Počinje se tresti,
drhtati, osjećati mučninu ili povraćati.
Ovi apstinencijski simptomi otežavaju
liječenje od ovisnosti te je potrebna
pomoć i podrška stručnjaka.

TKO PIJE, TAJ PLAĆA.



Pitanje 9. Kako najbolje ublažiti mamurluk?

Mogući odgovori:

- a) pijenje vode - pomaže u rehidraciji tijela, no ne postoji lijek za mamurluk
- b) hladni tuš - pokreće cirkulaciju krvi u tijelu
- c) jaka kava - potiče brže pumpanje srca kako bi se izbacio alkohol

9. Kako najbolje ublažiti mamurluk?

Odgovor a)

Pijenje vode pomaže u rehidraciji tijela, no ne postoji lijek za mamurluk

Ne možete ničim ubrzati razgradnju alkohola u tijelu niti se brzo otrijezniti. Nemojte misliti da ćete nakon kave ili hladnog tuša biti u stanju voziti. Alkohol je diuretik - dehidrirava vas, tako da pijenje dovoljno vode prije spavanja i tijekom večeri pomaže vašem tijelu. Voda, spavanje i vrijeme najbolji su lijek.



TKO PIJE, TAJ PLAĆA.

Pitanje 10.

Kako alkohol utječe na kosu osobe koja pije?

Mogući odgovori:

- a) alkohol ne utječe na kosu
- b) alkohol dovodi do bujnije kose
- c) od alkohola je kosa svjetlijia
- d) alkohol dovodi do opadanja kose

10. Kako alkohol utječe na kosu osobe koja piye?



Odgovor d)
Alkohol dovodi do opadanja kose

Alkohol crpi esencijalne minerale, uključujući cink, iz folikula vaše kose. Manjak cinka uzrokuje opadanje kose. Osim toga, ne trebaju proći godine da učinci alkohola na kosu postanu vidljivi. Ako nastavite piti, primijetit ćete da vam pramenovi kose češće opadaju. Ako ne prestanete piti, s vremenom će vam se kosa prorijediti a na razdjeljcima će se vidjeti koža. Kosa će izgubiti sjaj i nećete je moći uređivati kao prije. Možda ćete misliti da je vaš gubitak kose uzrokovala genetika, no pravi uzrok može biti konzumiranje alkohola.



TKO PIJE, TAJ PLAĆA.

Pitanje 11. Kako alkohol utječe na kožu osobe koja piće?

Mogući odgovori:

- a) alkohol ne utječe na kožu
- b) alkohol povoljno utječe
na kožu jer je hrani
- c) alkohol narušuju izgled
brojnim negativnim
utjecajima na kožu i izgled
očiju, a tu je i zadah
- d) pijenje alkohola uklanja
akne jer je alkohol poznati
dezinficijens

TKO PIJE, TAJ PLAĆA.

11. Kako alkohol utječe na kožu osobe koja piće?

Odgovor c)

Alkohol narušju izgled brojnim negativnim utjecajima na kožu i izgled očiju a tu je i zadah



Bore

Alkohol dehidrira vaše tijelo, uključujući sve organe. Na koži, najvećem organu tijela, posljedice dehidracije su očite.

Obješena koža

Budući da alkohol crpi vitamine i nutrijente, vaša koža neće moći proizvesti dovoljnu količinu kolagena. Koža vašeg lica će se opustiti i dobit ćete obješene obraze.

Puknute kapilare

Konzumiranje alkohola često uzrokuje rumenilo zbog naleta viška krvi u lice. To može dovesti do općeg prolaznog crvenila. Ono često rezultira puknućem kapilara, pogotovo oko nosa te na obrazima.

Otečenost

Alkohol sadrži toksine koje vaše tijelo teško podnosi. Prerađivanje unesenog alkohola opterećuje vaše bubrege. Zato se tekućina nakuplja u vašem tijelu i licu te uzrokuje oticanje.

Mrlje od šminke

Ako niste stigli skinuti šminku, bit ćete podložniji mrljama na koži.

Žute, mutne oči

Konzumiranje alkohola uzrokuje dehidraciju tako da će vam oči biti mutne, a bjeloočnice žučkaste umjesto bijele.

Zadah

Na žalost, to nije sve. Ljudi s mamurlukom ne mirišu dobro; većinu konzumiranog alkohola razgradi jetra no dio se izlučuje iz tijela kroz dah, znoj i urin. **TKO PIJE, TAJ PLAĆA.**

Pitanje 12.

Utječe li alkohol na tjelesnu masu?



Mogući odgovori:

- a) alkohol dovodi do debljine
- b) kao i voda, alkohol ne utječe na tjelesnu masu jer je to tekućina
- c) od alkohola se mršavi jer osoba koja puno popije često povraća
- d) od alkohola se mršavi u završnim stadijima smrtonosnih bolesti do kojih alkohol dovodi

TKO PIJE, TAJ PLAĆA.

12. Utječe li alkohol na tjelesnu masu?

Odgovori a) i d)

- a) alkohol dovodi do debljine
- d) od alkohola se mršavi u završnim stadijima smrtonosnih bolesti do kojih alkohol dovodi

Debljanja

Alkohol je krcat praznim kalorijama odnosno sadrži puno energije, a ne sadrži nutrijente važne za razvoj i funkcioniranje organizma. Ako miješate žestoka pića, osim viška kalorija iz alkohola unijet ćete i višak kalorija iz dodanih napitaka. Alkohol je i krcat šećerom koje tijelo skladišti u obliku masnoće. Sve u svemu, alkohol deblja.

Ciroza jetre, rak jetre i drugih organa

Dugotrajnja upotreba alkohola dovodi do ciroze i raka jetre, a novija istraživanja pokazuju da alkohol dovodi i do raka drugih organa. Posebno su osjetljivi organi koji dolaze u kontakt s alkoholom kod konzumacije ali i drugi organi. Prema istraživanju objavljenom 2017. godine u prestižnom znanstvenom časopisu Lancet alkohol je uzročni čimbenik raka gornjeg dišnog i probavnog sustava (rak usne šupljine, ždrijela, grkljana i jednjaka) kao i raka debelog crijeva, jetre i dojke. Povezanost postoji i kod brojnih drugih malignih bolesti.

TKO PIJE, TAJ PLAĆA.

JESTE LI ZADOVOLJNI SVOJIM ODGOVORIMA?

Nadamo se da ste sada bolje informirani i da kako odrastate možete donositi svjesne odluke o piću.
U izlascima imajte na umu da je cilj zabaviti se bez da stvari izmaknu kontroli ili loše završe.
Također, uvijek pazite jedni na druge.



TKO PIJE, TAJ PLAĆA.