



Świadome spożywanie alkoholu:  
**Jak zmniejszyć ryzyko szkodliwych  
skutków spożywania alkoholu**

Alkohol jest jedną z najbardziej dostępnych substancji odurzających w Stanach Zjednoczonych. Wielu ludzi może pić alkohol bez negatywnych skutków. Jednak prawie połowa nowojorczyków, którzy spożywają alkohol, zgłasza jego spożywanie w dużych ilościach (długotrwałe picie) lub upijanie się (spożycie dużej ilości alkoholu w stosunkowo krótkim czasie). Oba sposoby spożywania alkoholu mogą zwiększać ryzyko wystąpienia poważnych problemów zdrowotnych, urazów lub wypadków, a także popełniania lub doświadczania aktów przemocy.

Niniejsza broszura zawiera szczegółowe informacje na następujące tematy:

- Skutki spożywania alkoholu
- Jak ocenić ilość spożywanego alkoholu
- Jak spożywać alkohol w sposób świadomy, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia szkodliwych skutków jego spożywania
- Jak znaleźć leczenie i wsparcie



# Ocena ilości spożywanego alkoholu

Nie zawsze jest jasne, jaką ilość alkoholu uznaje się za jednego drinka. Poniższa ilustracja pokazuje, ile alkoholu zawierają niektóre standardowe drinki:

**12 uncji  
(355 ml)  
zwykłego  
piwa**



Około  
5% alkoholu

**8 uncji (ok. 235 ml)  
do 9 uncji (ok. 265 ml)  
likieru słodowego**  
(na zdjęciu w szklance  
o pojemności  
12 uncji (355 ml))



Około  
7% alkoholu

**5 (ok. 145 ml)  
uncji wina  
stołowego**



Około  
12% alkoholu

**Półorej uncji  
(ok. 44,5 ml)  
destylowanego  
spirytusu (takiego  
jak wódka, whisky  
lub tequila)**



Około  
40% alkoholu

Opracowano na podstawie danych Narodowego Instytutu Nadużywania Alkoholu i Alkoholizmu (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) ([niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink](http://niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink))

## Czy zdajesz sobie sprawę, ile standardowych drinków wypijasz?

- Jedna butelka wina to równowartość pięciu standardowych drinków.
- Jeden kufel piwa to równowartość 1 1/3 standardowego drinka.
- Jedna „pięta” (750 mililitrów) napoju spirytusowego to 17 standardowych drinków.
- Wiele napojów mieszanych, takich jak martini czy cosmopolitan, to dwa lub trzy standardowe drinki.

## Czy spożywanie alkoholu naraża Cię na ryzyko?

Zrozumienie własnego sposobu spożywania alkoholu może pomóc w określeniu ryzyka wystąpienia negatywnych skutków. Wpisz swój wynik dla każdego z poniższych pytań i zsumuj je:

W ciągu ostatniego roku:	0	1	2	3	4	Wynik
Jak często piłeś(-aś) drinki zawierające alkohol?	W ogóle	Raz w miesiącu lub rzadziej	Dwa do czterech razy w miesiącu	Dwa do trzech razy w miesiącu	Cztery lub więcej razy w miesiącu	
Ile drinków wypijasz zazwyczaj w dni, w które pijesz alkohol?	Jeden lub dwa	Trzy lub cztery	Pięć lub sześć	Siedem do dziewięciu	10 lub więcej	
Ile razy wypieś(-ś) sześć lub więcej drinków alkoholowych przy jednej okazji?	W ogóle	Rzadziej niż raz w miesiącu	Raz w miesiącu	Raz na tydzień	Codziennie lub prawie codziennie	

### Całkowity wynik:

Spożywanie alkoholu może być szkodliwe dla zdrowia, jeśli wynik jest:

- 4 lub wyższy (w przypadku mężczyzn)
- 3 lub wyższy (w przypadku kobiet i osób w wieku 65 lat i starszych)

W oparciu o AUDIT-C, krótką wersję testu identyfikacji zaburzeń związanych z nadużywaniem alkoholu (Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)

Aby ograniczyć ryzyko szkód związanych ze spożywaniem alkoholu, nie przekraczaj podanych limitów:

Mężczyźni	Kobiety
Nie więcej niż <b>cztery</b> drinki dziennie i nie więcej niż <b>14</b> drinków na tydzień	Nie więcej niż <b>trzy</b> drinki dziennie i nie więcej niż <b>siedem</b> drinków na tydzień

Opracowano na podstawie danych Narodowego Instytutu ds. Nadużywania Alkoholu i Alkoholizmu ([rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov))

Badania dotyczące tego, w jaki sposób należy ustalać limity spożycia alkoholu dla osób transpłciowych, niezgodnych z płcią lub interseksualnych, są obecnie ograniczone. Ze względu na różnice związane z płcią w sposobie przyswajania alkoholu, limity te zostały uporządkowane według płci przypisanej przy urodzeniu.

## Szkodliwe skutki spożywania alkoholu

Ryzyko wystąpienia szkodliwych skutków spożywania alkoholu zależy od ilości i częstotliwości spożywania alkoholu. Zarówno intensywne picie, jak i upijanie się może być szkodliwe dla zdrowia.

Intensywne picie definiuje się jako średnie spożycie alkoholu w okresie 30 dni:

- dwa drinki alkoholowe dziennie (w przypadku mężczyzn)
- jeden drink alkoholowy dziennie (w przypadku kobiet)

Upijanie się ma miejsce, gdy stężenie alkoholu we krwi (blood alcohol concentration, BAC) osiąga 0,08% lub więcej, co zwykle ma miejsce po spożyciu alkoholu:

- pięć lub więcej drinków alkoholowych w ciągu dwóch godzin (w przypadku mężczyzn)
- cztery lub więcej drinków alkoholowych w ciągu dwóch godzin (w przypadku kobiet)

Na BAC mogą mieć wpływ inne czynniki, takie jak wiek, wzrost, waga lub inne przyjmowane tego dnia narkotyki.

---

## Jakie są szkodliwe skutki spożywania alkoholu w dużych ilościach?

Krótkoterminowe szkodliwe skutki obejmują:

- wypadki i obrażenia
- popełnianie lub doświadczanie aktów przemocy, takich jak zabójstwo, samobójstwo, przemoc ze strony partnera lub napaść na tle seksualnym
- niebezpieczna aktywność seksualna, która może skutkować infekcjami przenoszonymi drogą płciową lub nieplanowaną ciążą

Długoterminowe szkodliwe skutki obejmują:

- raka jamy ustnej, gardła, przełyku, piersi lub okrężnicy
- przewlekłe schorzenia, takie jak nadciśnienie, choroby wątroby lub choroby serca
- zaburzenia zdrowia psychicznego, takie jak depresja lub demencja
- zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu (alcohol use disorder, AUD)

Jednoczesne spożywanie alkoholu i zażywanie innych narkotyków może zwiększyć ryzyko doznania urazu lub przedawkowania.

Osoby spożywające duże ilości alkoholu są narażone na ryzyko wystąpienia zespołu odstawiennego, jeśli nagle przestaną pić. Efekty zespołu odstawiennego mogą stanowić zagrożenie dla życia i wymagają opieki medycznej oraz monitorowania. Objawy obejmują drżenie, podwyższone tętno i ciśnienie krwi, bezsenność, niepokój, pocenie się, nudności i wymioty lub drgawki.

---

## Czym są AUD?

AUD to przewlekły stan zdrowia charakteryzujący się tym, że chora osoba nie jest w stanie zaprzestać pic lub kontrolować ilości spożywanego alkoholu. Objawy AUD obejmują:

- silną, nieodpartą chęć napicia się
- niemożność zaprzestania picia po jego rozpoczęciu
- zaniki pamięci
- konieczność wypicia większej ilości alkoholu, aby poczuć jego działanie
- objawy zespołu odstawiennego po alkoholu

AUD można leczyć za pomocą leków, poradnictwa lub grup wzajemnego wsparcia.

---

## Kto powinien unikać spożywania alkoholu?

**Osoby w wieku poniżej 21 lat**, które spożywają alkohol, są bardziej narażone na AUD (zwłaszcza jeśli zaczęły pić przed ukończeniem 15 roku życia), niebezpieczną aktywność seksualną, prowadzenie pojazdów po spożyciu alkoholu oraz popełnianie lub doświadczanie aktów przemocy. Picie alkoholu przez osoby poniżej 21 roku życia jest również nielegalne w Stanach Zjednoczonych.

**Kobiety w ciąży** powinny unikać picia alkoholu, aby zapobiegać zaburzeniom ze spektrum alkoholowego płodu (fetal alcohol spectrum disorders, FASDs), które mogą prowadzić do poważnych problemów z nauką, zachowaniem i rozwojem dziecka. Chociaż nie każda ciąża narażona na działanie alkoholu prowadzi do FASD najbezpieczniej jest unikać picia alkoholu w ciąży.

**Osoby z chorobami wątroby**, takimi jak zapalenie wątroby, które spożywają alkohol, są bardziej narażone na dalsze uszkodzenie wątroby lub inne choroby wątroby, w tym zwłóknienie i raka. W przypadku osób z chorobami wątroby najbezpieczniej jest unikać spożywania alkoholu lub je ograniczyć, aby chronić wątrobę.

## Ograniczanie ryzyka

Nawet niewielkie zmiany w spożywaniu alkoholu mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia jego szkodliwych skutków. Strategie są różne i różnie sprawdzają się w przypadku poszczególnych osób. Oto kilka wskazówek dotyczących spożywania alkoholu w sposób świadomy:

- Nie przekraczaj limitów spożycia podanych na stronie 4.
- Zanotuj, ile pijesz oraz miejsca i sytuacje, w których pijesz więcej.
- Zapisz maksymalną liczbę drinków, które chcesz wypić przy jednej okazji, zanim zaczniesz pić.
- Rozłóż picie alkoholu w czasie. Pij napoje bezalkoholowe, takie jak woda gazowana lub zwykła, pomiędzy kolejnymi drinkami alkoholowymi.
- Jedz w trakcie spożywania alkoholu.
- Bierz udział w aktywnościach, które nie wiążą się ze spożywaniem alkoholu.
- Unikaj osób i miejsc, które skłaniają Cię do picia.
- Uzyskaj wsparcie od przyjaciół lub profesjonalistów w wyznaczaniu i osiąganiu celów.
- Porozmawiaj z lekarzem, jeśli spożywasz alkohol w odpowiedzi na stres lub choroby psychiczne, odczuwasz niepokój związany ze spożywaniem alkoholu lub chcesz uzyskać dodatkowe informacje na temat zaburzeń związanych z nadużywaniem alkoholu, w tym na temat leczenia. Aby uzyskać pomoc w znalezieniu świadczeniodawcy, zadzwoń pod numer **311** lub 844-692-4692.

# Zasoby

Aby uzyskać dodatkowe informacje i znaleźć usługi związane z nadużywaniem alkoholu odwiedź strony:

- [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs)
- [oasas.ny.gov/recovery-starts-here](https://oasas.ny.gov/recovery-starts-here)
- [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](https://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)
- [cdc.gov/alcohol](https://cdc.gov/alcohol)

Skontaktuj się z numerem 988, aby uzyskać bezpłatne, poufne doradztwo, wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i substancji psychoaktywnych oraz skierowań do opieki. Zadzwoń lub wyślij SMS pod numer 988 lub czatuj pod adresem **[nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)**. Usługi tekstowe i czat są dostępne w języku angielskim i hiszpańskim, a doradcy są dostępni telefonicznie 24/7 w ponad 200 językach.