



JAUNA BANGA



ALKOHOLIS

Alkoholis yra legali medžiaga, tačiau legalumas nėra grįstas medžiagos saugumu. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas visada yra rizikingas.

SVARBU



VITAMINAS C. Jis pagreitina nuodingos medžiagos acetaldehido skilimą ir šalinimą iš organizmo. Valgyk apelsinus, citrinas, greipfrutus, kivi, mangus – jie turi daug vitamino C.


VANDUO. Alkoholis sukelia dehidrataciją ir sutrikdo elektrolitų, rūgščių – šarmų pusiausvyrą. Rinkis mineralinį bikarbonatinį vandenį (“Borjomi”, “Appolinaris”, “Campilho”) nes jis padeda inkstams ir kepenims pašalinti kenksmingas medžiagas ir atstatyti mineralų balansą organizme.




SALDUS MAISTAS. Dėl alkoholio vartojimo kraujyje sumažėja gliukozės kiekis. Išsiblaivęs (-usi) valgyk saldų maistą.


POILSIS. Per pagirias apkraunama širdis. Išsėkis, nedirbk sunkaus fizinio darbo, nesportuok.

PRIEŠ VARTOJIMĄ

 Nusistatyk alkoholio kiekį, kurį ketini išgerti, ir laikykis šio limito.

 Prieš išeidama (-as) švęsti, suvalgyk visavertišką vakarienę.

 Jei eisi į klubą, pasiimk tuščią gertuvę, į kurią galėsi visada papildyti vandenį.

 Iš anksto apgalvok detales, susijusias su grįžimu į namus.

NERIZIKUOK

Alkoholis sukelia apsinuodijimą. Požymiai: vėmimas, išbalimas, krečia šaltis, mėlynuojančios lūpos, stuporas (sąmoninga (-as), bet nereaguoja), sąmonės praradimas.

Jei žmogus apsinuodijo: palaikyk kūno šilumą (apklok, atvesk į šiltą patalpą), duok vandens, palaikyk sąmoningumą, o nesant sąmonės – paguldyk ant šono ir kviesk pagalbą tel. 112.

NEduok kavos, NEvesk pasivaikščioti, NEkišk po šaltu vandeniu (kūno temperatūra nuo apsinuodijimo ir taip per žemai!).

ATSIMINK

Mažai rizikingas suvartojamo alkoholio kiekis yra 14 vnt. per savaitę. **Vienetą sudaro:**



218ml

4.5% SIDRO



76ml

13% VYNO



25ml

40% VISKIO



250ml

4% ALAUS



250ml

4% KOKTEILIAI

Bent 2 dienos iš eilės per savaitę turėtų būti visai be alkoholio. Gerk ne daugiau 1 alkoholio vieneto per valandą (tiek spėja apdoroti tavo kepenys). Kas valandą išgerk po stiklinę vandens ir ką nors užkąsk. Pilks į taurę ar bokalą po nedidelį kiekį. Alų ir kokteilus kaitaliok su nealkoholinėmis jų versijomis.

