

20.22x28.98	1	עמוד 92	לאשה	24/12/2012	35007006-1
הרשות למלחמה בסמי - 21131					

בריאות ואושר

מה תשתו?

10 דברים שכדאי לדעת על שתיית אלכוהול, רגע לפני הכוסית הראשונה של הסילבסטר

| מאת צפורה רומן

5. משקאות אנרגיה המכילים אלכוהול מסוכנים יותר? כן, כי כששותים אותם לא מרגישים את השפעת האלכוהול, עקב ההשפעה המעוררת של הקפאין שבהם.

6. קפה אחרי אלכוהול? ממש לא. קפה, מעצם היותו חומר מעורר, מנטרל את תחושת ההירדמות שבאלכוהול, אבל לא מנטרל את יתר תופעות הלוואי, ולכן כדאי להימנע ממנו.

7. מהם סימני השכרות? אדם שיכור יתקשה לשמור על יציבות, יתקשה לדבר בכירור ולעניין והוא לא יהיה מודע לשכרותו. העצה הטובה ביותר לתת לו לשתות מים (אלכוהול גורם להתייבשות), להרחיקו מאורות ומרעשים, ובעיקר להשגיח שלא יעשה שטויות.

8. שתייה ונהיגה? בהחלט לא, בעיקר כשמרובר בנהגים צעירים. מבוגר ששתה בקבוק (330 סמ"ק) בירה או כוס יין יכול לנהוג כעבור שעה מרגע שסיים את מנת האלכוהול.

9. השתכרות בהיריון? חר משמעית לא. אישה הרה שהפריזה בשתייה, אפילו פעם אחת ויחידה, עלולה לפגוע במערכת העצבית של העובר.

10. הנקה ואלכוהול? לא כדאי. אישה שמיניקה ושותה מעבירה את האלכוהול בחלב לתינוקה. היא עלולה לפגוע במערכת העצבית שלו וכן לגרום לו להפרעת קשב. מותר לאישה מיניקה לשתות כוס יין אחת ממש בתום ההנקה, כדי שהאלכוהול יתפוגג עד ההנקה הבאה.

הוא משחרר עכבות, מגביר את תחושת החופש, מעלה את מפלס מצב הרוח, ורווקא בגלל כל אלה הוא כל כך מסוכן. דייר חיים מהל, ראש אגף טיפול ושיקום של הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול, אומר שבקרב בני נוער בחברה המערבית אלכוהול הוא הגורם העיקרי למוות כתוצאה מתאונות, מאלומות ומקרי התאבדות.

לפניכם 10 דברים חשובים שצריך לדעת על שתיית אלכוהול:

1. שתייתם יותר מדי? צפו לתופעות הבאות: אובדן צלילות, קשיי קואורדינציה, אובדן ביקורת עצמית, הקאות, כאבי ראש וסחרחורת ואפילו הרעלת אלכוהול שתסמיניה הם - טשטוש הכרה, דיכוי מרכז הנשימה, ירידה בטמפרטורת הגוף, עד מצב של סכנת חיים.

2. כמה מומלץ לשתות? לאישה מומלץ לא לעבור שתיים או שלוש מנות אלכוהול (ולאו רווקא בבת אחת). גבר יכול להרשות לעצמו עד ארבע מנות אלכוהול ביום.

3. כמה זה מנת אלכוהול? בקבוק בירה (330 סמ"ק, 4% אלכוהול) או כוס יין אחת או צ'ייסר (כוסית אחת קטנה) של ויסקי, וודקה ומשקאות חריפים נוספים, בריכוז גבוה של אלכוהול.

4. משקאות מוגזים (שמסנייה, קאוזה) משכרים יותר? כן. הם משכרים יותר מוויסקי או וודקה, כי ספיגתם בגוף מהירה יותר.

