



Dan brez alkohola in dan odprtih vrat CKZ Postojna

4. aprila sta **Nacionalni inštitut za javno zdravje** Območna enota Koper (**NIJZ OE Koper**) in Center za krepitev zdravja Postojna (**CKZ**) izpeljala dan brez alkohola in dan odprtih vrat CKZ. Na dogodku je beseda tekla o zdravih življenjskih izbira in v našem vsakdanu in virih pomoči ter možnostih podpore pri opuščanju nezdravega življenjskega sloga in škodljivega pitja alkohola. Vodja CKZ Larisa Hreščak Švigelj je povedala, da je bil obisk zelo dober, večji kot v prejšnjih letih.

Dijaki SGLŽŠ iz Postojne so izvajali meritve krvnega sladkorja in tlaka ter saturacije. **Ekipe CKZ** je opravljala analizo telesne sestave in moč stiska rok. Obiskovalci so lahko preizkusili »alko« očala, ki ustvarijo popačenje vida, izgubo zaznavanja in pomanjkanje nadzora, ki ovirajo pijane voznike, SOPA kolo s praktičnimi nagradami, ter se zadržali v kuharskem kotičku s pokušanjem zdrave hrane. Udeleženci dogodka so se seznanili s projektom SOPA (Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola), katerega cilj je zmanjšati čezmerno pitje alkohola med odraslimi prebivalci Slovenije ter preprečiti negativne posledice, ki jih tvegano in škodljivo pitje prinaša posameznikom in njihovim svojcem. Sodelovali so tudi predstavniki **PP Postojna**, **Društva zdravljenih alkoholikov Postojna** in **Društva AL-ANON** za samopomoč družinam alkoholikov.

Med 5. marcem in 20. aprilom poteka **Karitasova akcija 40 dni brez alkohola** v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola. Z letošnjim sodelovanjem v akciji želijo na **NIJZ** osvetliti možnosti za posameznike, ki bi želeli ob odločitvi za zmanjšanje ali opustitev pitja alkohola, prejeti podporo. Odločitev za sodelovanje v akciji je zdrava izbira, ki lahko prinese veliko koristi, ob ustrezni podpori pa je odločitev za tovrstno odločitev lažja in lahko tudi dolgoročno. V CKZ Postojna so na voljo posebej usposobljeni zdravstveni delavci, ki izvajajo brezplačno dostopna svetovanja za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola. Svetovanje poteka v podpornem in neobsojajočem vzdušju in je namenjeno temu, da lahko posameznik ob strokovni podpori pridobi poglobljen vpogled v svoje navade glede pitja alkohola in raziskuje, kje so njegove zmožnosti, da glede tega nekaj spremeni.

Meja manj tvegane pitja alkohola je za moške in za ženske različna
Zdrav odrasel moški v enem dnevu ne bi smel popiti



več kot dva decilitra vina oziroma steklenice piva oziroma dveh meric žgane pijače. Ob priložnosti ne več kot pol litra vina ali dveh steklenic in pol piva ali decilitra in pol žgane pijače, vendar te vrednosti hkrati ne bi smele preseči več kot en liter in pol vina ali sedem steklenic piva ali štiri decilitre žgane pijače.

Pri zdravih ženskah, ki niso noseče in ne dojijo, je sprejemljiva mera še nekoliko nižja. V enem dnevu ženska ne bi smela popiti več kot deciliter vina ali pol steklenice piva ali šilce žgane pijače. Ob eni priložnosti ne več kot tri decilitre vina ali steklenice piva in pol ali decilitra žgane pijače, vendar ta količina v enem tednu zopet ne sme preseči več kot sedem decilitrov vina ali tri in pol steklenice piva ali dva decilitra žgane pijače.

Poraba alkohola in zdravstvene posledice rabe alkohola

Evropska regija SZO je regija, v kateri se popije največ alkohola na svetu in Slovenija je med državami te regije, ki prednjačijo po porabi čistega alkohola na odraslega prebivalca, kar povzroča negativne javnozdravstvene posledice. V Sloveniji je leta 2020 registrirana poraba čistega alkohola na prebivalca, starega 15 let in več, znašala 9,82 litrov, leta 2021 pa 10,62 litrov. V letu 2020 smo imeli zaradi alkohola neposredno pripisljivih vzrokov skupaj 943 smrti, kar pomeni, da so vsak dan v povprečju umrle tri osebe. Med njimi je bilo 3,6-krat več moških kot žensk, več kot polovica jih je umrla pred 65. letom starosti. Po umrljivosti zaradi izbranih alkohola pripisljivih vzrokov, kot jo spremlja Svetovna zdravstvena organizacija (SZO), je Slovenija nad povprečjem Evropske unije in tudi nad povprečjem evropske regije SZO.

AFC