



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE
BRANKO KOŠIR, dr.med.
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI
Tel.: 04 510 17 17
E-mail: branko.kosir@siol.net



O PREKOMERNEM PITJUI ALKOHOLNIH PIJAČ

Enota alkohola je **MERICA**:

- ali 1 dcl vina
- ali 2,5 dcl piva
- ali 0,3 žgane pijače

Potrebno je narediti povprečno oceno nekaj tedenske porabe alkohola po enotah in če ta presega pri moškemu 14 enot, pri ženski pa 10 enot, potem se je potrebno s tem izpolnjenim vprašalnikom oglasiti pri osebni zdravniku in se po njegovi presoji tudi odločiti za zdravljenje. Priporočam, da se pri osebni zdravniku oglasi celotna družina ali pa vsaj oba zakonska partnerja.

1. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol

- a) nikoli
- b) enkrat mesečno in manj
- c) 2 – 4 x mesečno
- d) 2 – 3 x tedensko
- e) 4 x ali več tedensko

2. Koliko meric pijače, ki vsebujejo alkohol, ste v zadnjih 12 mesecih popili na isti dan?

- a) nobene
- b) pol, 1 ali 2
- c) 3 ali 4
- d) 5 ali 6
- e) 7, 8 ali 9
- f) 10 ali več

3. Kako pogosto se je v zadnjih 12 mesecih zgodilo, da ste ob eni priložnosti popili moški štiri ali več meric, ženske pa tri merice ali več?

- a) nikoli
- b) manj kot 1 x mesečno
- c) mesečno
- d) tedensko
- e) dnevno ali skoraj vsak dan

4. Ali ste kdaj razmišljali, da bi pili manj alkoholnih pijač?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem zagotovo
- d) sem že poskusil/a, pa nisem uspel/a
- e) ne pijem pretirano

Obrazložitev: Ob izpolnjevanju vprašalnika se je potrebno zavedati, da lahko ob majhnih količinah alkohola pri rednem pitju pride do težav, ki so posledice alkohola. Lahko se pojavijo v obliki bolezni jeter, največkrat pa pri mlajših v obliki spremenjenega obnašanja.

Težave imajo lahko tudi tisti, ki pijejo samo vikendih, ali pa imajo nekajdnevne pavze med pitjem.