

Visti tú, at menn,

ið javnan drekka **meir enn trýggjar alkoeindir um dagin**, t.d. trýggjar pilsnarøl, eru í **tvífalt størri** vanda fyri heilabløðing enn ein, ið onki drekkur.

Tú økir eisini um vandan fyri ov høgum blóðtrýsti og krabbameini í livrini.



Á www.folkaheilsa.fo kanst tú lesa meira 

Har kanst tú rokna út, hvussu nógv alkohol tú drekkur um vikuna. Har sært tú eisini, hvørjir fjaldir vandar kunnu standast av tíni nýtslu.

Sjúkur, ið standast av rúsdrekkanytslu, økja vandan fyri tunglyndi og koma ofta til sjóndar, áðrenn tú verður sjúkliga hugtung/ur. Tess størri nýtsla, tess størri vandi. Heldur rúsdrekkanytslan uppat, batnar tunglyndið.

Meira enn áttandi hvør av teimum, sum líða av angist, hava eisini sjúku, sum stendst av rúsdrekkanytslu. Rúsdrekka fær ringt svøvnlag at versna.

Um tú drekkur meir enn, hvat mælt verður til, er vandin fyri, at arbeiðsavrikið hjá tær gerst vánaligt og størri vandi fyri arbeiðsloysi.

Rúsdrekka er ongantíð vandaleyst.

Tað er lítil vandi fyri at gerast sjúk/ur av rúsdrekka, um drukkið verður í mesta lagi

KVINNUR

7

alkoholeindir
um vikuna

MENN

14

alkoholeindir
um vikuna

