

Visti tú, at menn,

ið javnan drekka **meiri enn tríggjar alkoeindir um dagin**, t.d. trý (4cl) gløs av whiskey/cognac, eru í **trífalt størri vanda** fyri krabbameini í livrini enn ein, ið onki drekkur.

Tú økir eisini um vandan fyri heilabløðing ella hjartatilburði.



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 rúsdrekkánýtslu, økja vandan fyri tunglyndi og koma ofta til sjóndar, áðrenn tú verður sjúkliga hugtung/ur. Tess størri nýtsla, tess størri vandi. Heldur rúsdrekkánýtslan uppat, batnar tunglyndið.

Meira enn áttandi hvør av teimum, sum líða av angist, hava eisini sjúku, sum stendst av rúsdrekkánýtslu. 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

