

# Co se stane, když přestanete pít alkohol, nebo naopak budete pokračovat?

## Co se stane, když přestanete konzumovat alkohol?

### Krátkodobé přínosy, které se dostaví během následujícího roku:

Přestat pít může vést k mnoha pozitivním změnám, které zlepši vaši celkovou pohodu a přispějí k lepší kvalitě vašeho zdraví.

- Už nebudete trpět kocovinou a zvýší se vaše produktivita.
- Zlepší se kvalita vašeho duševního zdraví. Zpočátku se můžete po konzumaci cítit uvolněně, alkohol však může přispívat k pocitům deprese a úzkosti.
- Zvýší se celková úroveň energie a vašeho zdraví.
- Pokud máte nadváhu a pravidelně jste alkohol konzumovali, může pro vás být nyní hubnutí snazší.

### Dlouhodobé přínosy pro vaše zdraví a život:

Míra rizika onemocnění je ovlivněna několika faktory, včetně dlouhodobé konzumace alkoholu, rodinné anamnézy a volby životního stylu. I mírná konzumace alkoholu zvyšuje riziko vzniku těchto onemocnění, a proto rozhodnutí přestat pít je prospěšné řešení.

- Snížení rizika rakoviny střev, rakoviny prsu, rakoviny jater a rakoviny ústní dutiny.
- Snížení rizika vzniku onemocnění jater, pokud ještě nejsou nenávratně poškozena.
- Snížené riziko srdečních onemocnění a mrtvice.
- Snížené riziko sexuálních dysfunkcí.

## Co se stane, když budete pokračovat v konzumaci alkoholu?

- Budete se potýkat s příznaky kocoviny, které ovlivní váš každodenní život.
- Sníží se váš pracovní výkon a zároveň se zvýší míra vaší únavy.
- Budete trpět výkyvy nálad a problémy s kognitivními funkcemi.
- Budete pravděpodobně přibírat na váze.
- Vaše pití může poškodit vaše vztahy s rodinou a přáteli.
- Budete mít problematickou pleť, která bude i nadále stárnout výrazně rychleji.
- Zhorší se vaše imunitní systémové funkce.
- Budete mít problémy s příjmem potravy a trávením.
- Dojde u vás k poškození jater do té míry, že vaše játra mohou přestat fungovat.
- Výrazně se zvýší vaše riziko vzniku rakovinového onemocnění.
- Výrazně se zvýší vaše riziko infarktu a předčasného úmrtí.

