



HCDC

SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT THÀNH PHỐ



"RƯỢU BIA VÀ SỨC KHỎE Hiểu để lựa chọn đúng!"



RƯỢU BIA VÀ SỨC KHỎE

Ảnh hưởng của rượu bia đối với sức khỏe

Rượu bia có thể liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe, bao gồm:

- Tác động đến hệ thần kinh, có thể làm suy giảm trí nhớ và ảnh hưởng đến tâm trạng.
- Một số bệnh ung thư như ung thư gan, vòm họng, đại tràng.
- Các bệnh về gan như xơ gan, viêm tụy.
- Ảnh hưởng đến tim mạch, huyết áp và nguy cơ đột quỵ.
- Đối với phụ nữ mang thai, có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.
- Dù uống ít, rượu bia vẫn có thể tác động đến gan, hệ thần kinh và tim mạch.
- Dù là bia hay rượu, tác động đến sức khỏe phụ thuộc vào tổng lượng cồn tiêu thụ.



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

***Không có mức uống rượu bia nào
hoàn toàn an toàn đối với sức khỏe.***

RƯỢU BIA VÀ AN TOÀN GIAO THÔNG

**Tại sao không nên lái xe
sau khi uống rượu bia?**

- Ảnh hưởng đến phản xạ và khả năng kiểm soát tốc độ.
- Giảm tầm nhìn và khả năng tập trung khi lái xe.
- Dễ gây mất ngủ và giảm khả năng xử lý tình huống trên đường.



**Đã uống rượu bia
thì không lái xe**



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

CÁCH HẠN CHẾ TÁC ĐỘNG CỦA RƯỢU BIA LÊN CƠ THỂ



Hiểu rõ
loại rượu bia
và giới hạn
an toàn



Sử dụng
sản phẩm
hỗ trợ
giải rượu



Ăn uống
trước khi
uống rượu bia



Uống nhiều nước
trước, trong
và sau khi
uống rượu bia



*Hạn chế rượu bia để bảo vệ sức khỏe
và nâng cao chất lượng cuộc sống”*



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM