

Alkohol a zapalenie wątroby

Jeśli cierpisz na zapalenie wątroby, najbezpieczniejszym wyjściem jest całkowita rezygnacja z alkoholu.

Porady dotyczące ograniczenia picia

1. **Unikaj alkoholu.** Nie trzymaj alkoholu w domu i staraj się unikać czynności, które się z nim wiążą.
2. **Zastąp napoje alkoholowe wodą zwykłą lub sodową.**
3. **Jeśli poczujesz potrzebę wypicia alkoholu, przypomnij sobie, dlaczego unikaszesz alkohol lub zadzwoń do przyjaciela, aby udzielił Ci wsparcia.**
4. **Uprawiaj ćwiczenia fizyczne lub znajdź nowe hobby na te chwile, które normalnie wiązałyby się z piciem alkoholu.**

Więcej porad znajdziesz na stronie
[RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov](https://www.RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov).



Przygotuj plan działania

Co?

Przykład: przestanę pić lub ograniczę się do jednego drinka w miesiącu.

Jak?

Przykład: podczas spotkań towarzyskich będę pić wodę sodową zamiast piwa.

Kiedy?

Przykład: zacznę od następnego spotkania ze znajomymi.

Aby uzyskać pomoc lub zapoznać się z opcjami leczenia, skontaktuj się ze swoim dostawcą usług medycznych lub zadzwoń pod numer **311**.