

APIE ALKOHOLIO POVEIKI

SVEIKATAI:

④ Būtina prisiminti, kad vartojamas alkoholis sumažina cukraus kiekį kraujyje, o tai padidina alkį. Tad poilsiaujant prie vandens telkiniių alkoholio suvartojoama kur kas daugiau vienu metu, dėl to ir apsviaigstama gana greitai. Neretai žmogus, grįžęs iš paplūdimio, patenka tiesiai į ligoninę ypač sunkios būklės.

⑤ Apsiuodijimo alkoholiu grėsmę didina ne tik gėrimas tuščiu skrandžiu, bet ir riebiai persivalgius. Smegenys, gavusios signalą, kad organizme yra nesveikū skilio produktų, visas pajęgas sutelkia ne maistiniams riebalams deginti, o atsikratyti nuodų, kuriuos išskiria alkoholis. Kepenys skaido 90–95 proc. į organizmą patekusio alkoholio, o tik mažoji dalis alkoholio pasišalina su šlapimu ir per plaučius. Tad akivaizdu, kad dėl kartu vartojamo riebaus maisto ir alkoholio (ypač rūgščiausių produktų: vyno, alkoholinių kokteilių) kyla grėsmė vystytis kasos uždegimui ar kepenų suriebėjimui.

⑥ Alkoholis apkrauna širdį, o karštyje jai tenka dar didesnis krūvis. Širdis ir kraujagyslės, siekdamos atvésinti kūną, greičiau varinėja kraują, dėl to širdies ritmas dažnėja, gausiau prakaituojant netenkama magnio ir kalio. Poilsiaujant vasarą širdies smūgio, hipertenzijos, insulto rizika išauga kelis kartus ir ištinka net ir jaunus žmones, vartojančius alkoholinius gėrimus.

⑦ Visais atvejais moterys neigiamą alkoholio poveikį pajunta stipriau ir greičiau, nes jos daug jautresnės fiziniam alkoholio poveikiui. Tai lemia ne tik mažesnė moterų kūno masė, bet ir mažesnis organizme esamo vandens ir alkoholio skaidančių fermentų (alkoholdehidrogenazės) kiekis.

Nemokama anoniminė priklausomybių

konsultanto pagalba

Būtina išankstinė registracija:

Priklausomybių konsultantė

Loreta Bratčenka

Darbo laikas: I-V nuo 8.00-17.00 val.

Tel. 8 671 57922

El. paštas: bratcenkaloreta@gmail.com



Išleido:



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Adresas: V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė

Tel. 8 690 54186

El. paštas: info@akmenesrvsb.lt

Internetinė svetainė: www.akmenesrvsb.lt

<https://www.facebook.com/akmenesvsb>

Alkoholis – ne pasirinkimas, o spastai!



**Pateikti faktai apie alkoholį, jo žalą
organizmui yra akivaizdūs ir neginčiami.
Tad svarbus kritiškas alkoholio žąlos ir
galimos situacijos rimtumo suvokimas.**



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Alkoholio vartojimas – tai itin grėsminga sveikatos problema, dažnai tampanti netgi mirties priežastimi. Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO) duomenimis, alkoholi vartoja apie 32,5 proc., arba 2,4 mlrd., žmonių, nuo alkoholio sukeliamų ligų kasmet miršta 3 mln. gyventojų.

Alkoholis – vienas iš kancerogeniškiausių ir rūgštingiausių produktų, jis paveikia be išimties kiekvieną žmogaus organą: kepenis, kasą, inkstus, širdies raumenį ir kt., o greičiausiai ir stipriausiai pažeidžia smegenis. Trumpalaikio poveikio smegenims atveju žmogui sutrinka atmintis, koordinacija, regėjimas, ilgainiui ima trūkti vitamino B1, pažeidžiamos smegenų ląstelės, vystosi smegenų atrofija. Priklausomu nuo alkoholio žmonių smegenys netenka trečdalio savo svorio, nyksta smegenų baltoji medžiaga, nuo kurios priklauso mūsų ramybė.



Alkoholis yra slopinanti cheminė medžiaga, mažinanti smegenų darbingumą. Alkoholio poveikis panašus į migdomujų vaistų, todėl jis gali slopinti savikontrolę bei mažinti gebėjimą atliskti paprastas užduotis, pvz., vairuoti automobilį. Net ir nedidelė alkoholio dozė lėtina vairuotojo reakciją, neigiamai veikia regą ir klašą, trukdo judesių koordinaciją. Tyrimų duomenimis, žmogaus suvarto jusio vos 5 gramus gryno alkoholio, gebėjimas orientuotis pablogėja nuo 20 iki 50 procentų.



Kiekvienas žmogus į alkoholi reaguoja skirtingai. Priklasomai nuo žmogaus kūno svorio ir esant gerai medžiagų apykaitai, pvz., bokalas alaus (500 ml) gali sukelti (nuo 0,41 iki 1,5 promilės) – lengvą girtumo laipsnį, taurė vyno (200 ml) – vidutinio girtumo laipsnį (nuo 1,51 iki 2,5 promilės), taurė degtinės (100 ml) – daugiau kaip 2,51 promilės sukelia sunkaus girtumo laipsnį. Žmogaus kraujyje alkoholis išlieka palyginti ilgai – vyru organizme per valandą sudega 0,1 g/1 kg kūno svorio, moterų – 0,085 g/1 kg kūno svorio absoliutaus alkoholio.

Po išgertuvų smegenų veikla normalizuoja tik per 18-20 dienų, vadinasi, galutinai alkoholis pasišalina tik per tokį laikotarpį, – ir būtent tiek laiko jis žaloja organizmo audinius ir smegenų žievę, slopina proteinę galią. Neapsigaukime ir dėl salygiškai nepavojingos, mažesnės už vadinamosios maksimalios leistinos alkoholio koncentracijos kraujyje 0,4 promilės, kurios viršijimas juridiškai įrodo alkoholio vartojimo faktą. Visiems bus tik geriau, jeigu tvirtai nuspręsime niekada nevairuoti išgérė.



Nuolatos ir ilgesnį laiką vartojamas alkoholis labiausiai pažeidžia žmogaus nervų sistemą, nes kiekvienos išgertuvės negrūtamai pražudo dešimtis tūkstančių smegenų ląstelių – dėl to alkoholikai ir degraduoja. Kepenų cirozė, kasos uždegimas, gastritas, vėžys, alkoholinė psichozė ir kitos ligos bei įvairios traumos. Alkoholio vartojimas nėštumo metu yra vaikų silpnapotystės ir kitų apsigimimų priežastis. Atminkime, kad alkoholis pavojinges visiems, tik kiekvienam skirtingai. Jeigu vartojame alkoholi, neišvengiamai patiriame ir jo poveikį – net jei to ir nejaučiame.

