

ΘΕΜΑ:ΑΛΚΟΟΛ

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ:

- Σωτήρης Βλάχος
- Ηλίας Καπότης
- Ραφαήλ Βρενοζάι

Ο ρόλος:α)σχολείου

β)οικογένειας

γ)κοινωνικού συνόλου

δ)διαφήμισης

Η χρήση και η κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβεία εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό πρόβλημα στην Ευρώπη αλλά και σε όλο τον κόσμο.

Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης οι έφηβοι μαθαίνουν παρατηρώντας τις συμπεριφορές προτύπων,όπως των γονιών,π.χ αν ένας γονιός είναι αλκοολικός τότε πιθανόν να γίνει αρνητικό πρότυπο.

Η διαφήμιση αποτελεί σημαντικό ενθαρρυντικό παράγοντα,αφού οι έφηβοι βομβαρδίζονται κυριολεκτικά από διαφημιστικά σποτ για μπίρες κυρίως αλλά και από κάθε άλλα είδη ποτών.

Σε μελέτες διαπιστώθηκε ότι έφηβοι είχαν άγνοια κινδύνου τόσο μέσα από την οικογένεια όσο και από το σχολείο.Η πρόληψη πρέπει να ξεκινά μέσα από την οικογένεια και στη συνέχεια από το σχολείο με την βοήθεια συνεχών μαθημάτων για τις επιπτώσεις που έχει το αλκοόλ στον οργανισμό μας. Είναι σημαντικό ο έφηβος να καταλάβει ότι το αλκοόλ εάν γίνεται σε συχνή χρήση θα φέρει τον θάνατο.

Τέλος, η κοινωνία και τα σχολεία θα πρέπει να ασχοληθούν περισσότερο με αυτό το σοβαρό πρόβλημα καθώς και οι γονείς θα πρέπει να μιλούν στα παιδιά τους για τους κινδύνους κάθε είδους ουσιών.

Συμπεραίνουμε ότι ο ρόλος της οικογένειας μπορεί να έχει δύο ρόλους. Ο πρώτος είναι ο "καλός" δηλαδή να μιλάει στους εφήβους για το κακό που προκαλεί το αλκοόλ. Αλλά ο δεύτερος ρόλος της οικογένειας είναι αυτός που δίνει αρνητικά πρότυπα στα παιδιά. Ο ρόλος της διαφήμισης είναι ένας ενθαρρυντικός παράγοντας για τους εφήβους και τους παρακινεί στο να καταναλώνουν αλκοόλ. Ο ρόλος της κοινωνίας και του σχολείου είναι ο ίδιος πρέπει να ενημερώνουν τους εφήβους για τους κινδύνους του αλκοόλ και να μην τους αφήνουν στην άγνια τους.



Project A'

Κίνδυνοι

Η ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ αλκοόλ είναι ένα πολύπτυχο πρόβλημα που περιλαμβάνει την επικίνδυνη χρήση, την επιβλαβή χρήση και την εξάρτηση. Η επικίνδυνη χρήση όπως ορίζεται από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, είναι η κατανάλωση αλκοόλ με τέτοιον τρόπο ώστε να εγκυμονεί τον κίνδυνο επιβλαβών συνεπειών σωματικών διανοητικών ή κοινωνικών. Περιλαμβάνει την κατανάλωση ποσοτήτων που υπερβαίνουν τα όρια τα οποία συστήνουν οι υγειονομικές αρχές ή επιβάλλει ο νόμος. Η επιβλαβής χρήση, που αποκαλείται και κατάχρηση αλκοόλ, περιλαμβάνει την κατανάλωση ποσότητας η οποία ήδη προκαλεί είτε σωματική είτε διανοητική βλάβη αλλά δεν έχει οδηγήσει ακόμη σε εξάρτηση. Η εξάρτηση έχει περιγραφτεί ως η απώλεια του ελέγχου όσον αφορά την αποχή από ποτό. Το άτομο που είναι εξαρτημένο από το αλκοόλ έχει λαχτάρα για το αλκοόλ, εξακολουθεί να πίνει παρά τα διάφορα προβλήματα που του προκαλεί αυτό και υποφέρει από στέρηση όταν δεν το έχει.

Όποια και αν είναι η ηλικία, το φύλο ή η εθνικότητά σας, δεν εξαιρείστε από τις συνέπειες της επικίνδυνης χρήσης. Τι ακριβώς κάνει το αλκοόλ στο σώμα; Ποιους κινδύνους εγκυμονεί για την υγεία η υπερβολική κατανάλωσή του; Επίσης, ποιο θεωρείται γενικά ασφαλές επίπεδο κατανάλωσης αλκοόλ;

Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί ευερεθιστότητα, εχθρικότητα και επιθετικότητα αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες. Οι έφηβοι που πίνουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από πνιγμό, πτώσεις ή αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει διάλογος μέσα στην οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά από νεαρή ηλικία να μάθουν τις επιπτώσεις των οινοπνευματωδών ποτών. Οι γονείς θα πρέπει να μάθουν στα παιδιά τους να μη μπαίνουν ποτέ σε αμάξι του οποίου ο οδηγός έχει πιεί, πολύ δε περισσότερο αν βρίσκεται σε κατάσταση μέθης και να παρέχεται η διαβεβαίωση ότι οι γονείς θα περάσουν να πάρουν τα παιδιά τους ανεξαρτήτως ώρας.

Ο λόγος ο οποίος οδηγεί τους εφήβους στην (υπέρμετρη συνήθως) κατανάλωση αλκοόλ είναι γιατί πιέζονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Δεν πρέπει να παραληφθεί το γεγονός ότι στη φάση της εφηβείας το άτομο προσπαθεί να είναι μέρος του κοινωνικού συνόλου και παράλληλα να εξερευνήσει τα όριά του. Όταν οι έφηβοι δέχονται πιέσεις για να καταναλώσουν αλκοόλ μπορεί να αισθάνονται θυμό, άγχος, ενοχές, αίσθηση δειλίας και απογοήτευση σχετικά με τον εαυτό τους. Έτσι καταλήγουν να κάνουν πράξεις που κανονικά δε θα τις έπρατταν και οι λόγοι είναι αρκετοί: ο φόβος της απόρριψης ή ότι θα χάσουν ένα φίλο, η επιθυμία για να αρέσουν ή και να φαίνονται μεγαλύτεροι και η αποφυγή του χλευασμού. Επιπλέον, αρκετοί είναι οι νέοι οι οποίοι πέφτουν στον πειρασμό να πιούν αλκοόλ με την παρέα τους επειδή δεν είναι σίγουροι τι θέλουν ή επειδή δε γνωρίζουν πώς να χειριστούν την κατάσταση.

Παρόλα αυτά υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος για αυτό μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε τις συμβουλές προκειμένου να αρνηθείτε κάτι που δεν εγκρίνετε: πρώτον πες όχι κατηγορηματικά κοιτώντας τον συνομιλητή σου στα μάτια (δισταγμοί και παύσεις αφήνουν χώρο στους άλλους να συνεχίσουν την πίεση). Πρότεινε αντί για να πιείτε αλκοόλ να κάνετε κάτι διαφορετικό (παιχνίδια, σπορ, ψυχαγωγία). Αν παρόλα αυτά η παρέα σου συνεχίζει να σε πιέζει για να πεις αλκοόλ, το καλύτερο είναι να φύγεις όταν εκείνοι πίνουν. Εναλλακτικά μπορείς να βρεις ενδιαφέροντες δραστηριότητες με άλλες παρέες

Βασιλειάδης Μarios



! " # \$ % & ' & (& ! &) " #) " &) * " & - + " ' " & ! " #
" , - ' " #) (% &

- 1) Πίνουν σε καφετέριες ή μπαρ
- 2) σε διάφορες εκδρομές
- 3) σε σχολικά πάρτι

4)σε σπίτια φίλων ή σε γιορτές.

5)ή τις νύχτες Σαββατοκύριακου.

ΤΟ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ

1)για να το παίξουν μαγκιά στους φίλους τους

2)ή ενδεχομένως για να ξεχάσουν διάφορες καταστάσεις όπως κάποια σχέση ή οικογενειακά προβλήματα

3)και σε κάποιες περιπτώσεις για να μιμηθούν τους μεγαλύτερους.

4)και άλλοι παράγοντες όπως άσχημη συμπεριφορά και,απαισιοδοξία για την ζωή.

5)και σπανιότερα από περιέργεια για το πως είναι όταν πίνεις.

ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ

1)από τις παρέες

2)ο αναγκασμός από φίλους να πιείς χωρίς την θέληση σου για να μην σε κοροϊδεύουν ότι δεν πίνεις αλκοόλ.

3) το ότι σε παρασύρουν βλέποντας ή λέγοντας σου κάποιοι άλλοι να πιείς χωρίς την θέληση σου.

4)και κάποιες φορές παίζουν ρόλο οι ψυχολογικοί παράγοντες.

5)ή για κάποιους άλλους λόγους όπως κοινωνικοποίηση, η ευχαρίστηση στον εαυτό τού για αυτό που κάνει.

6)ένας ακόμα πολύ βασικός λόγος για το ότι πίνει ένας έφηβος είναι και οι γενετικοί λόγοι όπως τα γονίδια.

• " %+\$ " " +& . / " . *0 *& % . 0 - / " (*+ " .



ΚΑΡΥΔΗΣ

ΑΡΗΣ

ΚΑΒΒΑΔΑΣ

ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

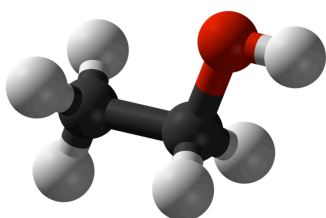
ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

10.ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ ΤΩΝ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ ΑΠΟ ΧΗΜΙΚΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

Η αιθανόλη ή αιθυλική αλκοόλη ή οινόπνευμα ή υδροξυαιθάνιο ή μεθυλοκαρβινόλη είναι ένα πτητικό, εύφλεκτο και άχρωμο υγρό. Είναι ένα ψυχοενεργό ναρκωτικό και ένα από τα παλαιότερα ψυχαγωγικά ποτά. Είναι γνωστή στην καθομιλουμένη και απλά ως «αλκοόλη» και βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά, σε ειδικά θερμομέτρα, ως διαλύτης και ως καύσιμο.

Η ζύμωση της ζάχαρης σε αιθανόλη είναι μια από τις πρώτες γνωστές οργανικές αντιδράσεις που ανακάλυψε η ανθρωπότητα. Τα μεθυστικά αποτελέσματα της αιθανόλης είναι γνωστά από την αρχαιότητα. Στη σύγχρονη εποχή, η αιθανόλη που παράγεται για βιομηχανική χρήση παράγεται από το αιθέριο.

$\text{CH}_3 - \text{CH}_2 - \text{OH}$: χημικός τύπος της αιθανόλης Διάταξη του μορίου της αιθανόλης στο χώρο



ΠΑΘΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

Η αιθανόλη, κατά τους τοξικολόγους, αποτελεί την πιο συχνά χρησιμοποιούμενη χημική ουσία. Η κύρια φαρμακολογική δράση της αιθανόλης είναι η καταστολή του κεντρικού νευρικού

συστήματος. Σε όλες τις χώρες έχουν θεσπιστεί ανώτερα όρια αιθανόλης αίματος για τους οδηγούς οχημάτων.

Άτομα που καταναλώνουν χρόνια αιθανόλη αναπτύσσουν ανοχή στην ουσία και απαιτούν υψηλότερα επίπεδα από τα συνηθισμένα για να εμφανίσουν συμπτώματα.

... και λίγα λόγια για την 12345μ617

Η ντοπαμίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής που βρίσκεται στον εγκέφαλο και επιτρέπει τη μεταβίβαση των νευρικών ώσεων από ένα κύτταρο στο άλλο μέσω ενός μικροσκοπικού χάσματος που λέγεται νευρική σύναψη. Μεταφέρει συναισθήματα χαράς και ευφορίας αλλά και γενικότερα ικανοποίησης. Σχετίζεται άμεσα με το αλκοόλ εφόσον κατά τη διάρκεια της κατανάλωσής του γίνεται υπερπαραγωγή ντοπαμίνης με αποτέλεσμα να αναζητούμε όλο και περισσότερο τα παραπάνω συναισθήματα μέσω του αλκοόλ. Αποδεικνύεται έτσι ότι το αλκοόλ είναι εθιστική ουσία και άρα ναρκωτικό.

Συμπερασματικά λοιπόν, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι η αλκοόλη είναι φάρμακο και μάλιστα ισχυρά εξαρτησιογόνο όταν καταναλώνεται για μεγάλη χρονική διάρκεια.

Η φαρμακολογική δράση του αλκοόλ στο ΚΝΣ είναι κατασταλτική και όχι διεγερτική. Σε μεγάλες μάλιστα συγκεντρώσεις, το κατασταλτικό αποτέλεσμα της δράσης του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα εμφανές και μοιάζει με εκείνο των αναισθητικών φαρμάκων.

Το αλκοόλ είναι πλέον γνωστό ως η κύρια αιτία για την κίρρωση του ήπατος. Ωστόσο, προκαλεί ένα σωρό άλλα προβλήματα στην ανθρώπινη υγεία όπως είναι η αλκοολική γαστρίτιδα και το πεπτικό έλκος, ενώ σχετίζεται άμεσα με την αύξηση καρδιακών νοσημάτων, των κακοηθών νεοπλασιών (καρκίνου) και ψυχιατρικών διαταραχών. Είναι μια από τις κύριες αιτίες θανάτου ή αναπηρίας εξαιτίας των ατυχημάτων που προκαλεί. Μπορεί επίσης να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στην υγεία του εμβρύου όταν καταναλωθεί πριν ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

ΝΟΘΕΥΜΕΝΑ ΠΟΤΑ

Νοθεία - ποια είναι η αλήθεια.

Είναι γεγονός ότι ακούγονται συνέχεια ιστορίες για νοθευμένα ποτά, αποκαλούμενα μπόμπες, που κυκλοφορούν κυρίως στα σημεία νυχτερινής διασκέδασης.

Μόλις το 2% των νυχτερινών κέντρων ελέγχεται κάθε χρόνο. Ακόμα και μεταλλικό χρώμα αυτοκινήτων έχει εντοπιστεί μέσα σε ποτά.

Ανεξέλεγκτη η κατάσταση στα νησιά τους καλοκαιρινούς μήνες. Μια βιομηχανία εκατοντάδων εκατομμυρίων ευρώ έχει στηθεί στον κόσμο της νυχτερινής διασκέδασης με κόστος ανθρώπινες ζωές. Τα νοθευμένα ποτά και η κατανάλωση αλκοόλ από ανηλίκους λαμβάνουν πλέον τρομακτικές διαστάσεις. Το τραγικό περιστατικό του θανάτου μιας 15χρονης στην Κρήτη, έφερε για ακόμη μια φορά στην επιφάνεια το πρόβλημα της ανυπαρξίας ελέγχων για την προστασία της δημόσιας υγείας.

Είναι χαρακτηριστικό ότι, όπως έχει αποδειχθεί, σε τουριστικά νησιά πωλούνται ως και 100% νοθευμένα ποτά, με τα πιο επίφοβα για νοθεία να θεωρούνται η βότκα, το ουίσκι, η τεκίλα και το τζιν. Ενίοτε κατασκευάζονται από καθαρό οινόπνευμα 95 βαθμών αναμειγμένο με καραμελόχρωμα, ενώ μέσα σε ποτά έχει εντοπιστεί ακόμη και μεταλλικό χρώμα αυτοκινήτου.

Κι όλα αυτά ενώ αρκετές φορές, όπως εξηγεί ο πρόεδρος της Ένωσης Μπάρμεν Ελλάδας κ. Κ. Στεφανακίδης, πίσω από την μπάρα κάθονται ακόμη και 12χρονα παιδιά.

Παρότι ο νόμος του 2008 για την προστασία των ανηλίκων από καπνό και αλκοόλ αναφέρει ρητά ότι «απαγορεύεται σε ανηλίκους η είσοδος και παραμονή, καθώς και οποιαδήποτε μορφής απασχόλησης σε κέντρα διασκεδάσεως και αμιγή μπαρ, καθώς και η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών σε όλα τα δημόσια κέντρα, εξαιρουμένων των περιπτώσεων ιδιωτικών εκδηλώσεων», αλκοολούχα ποτά σερβίρονται χωρίς να τιμωρούνται οι παραβάτες.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες η κατανάλωση αλκοόλ γίνεται με την επίδειξη αστυνομικής ταυτότητας. Στη χώρα μας ακόμη και 12χρονοι αγοράζουν ποτά σε μπαρ, σε σουπερ μάρκετ, σε περίπτερα, ελεύθερα.

Βλάβες στην υγεία

Σερβίρουν θάνατο για μεγαλύτερο κέρδος.

Εως και τριπλάσιο κέρδος σε σχέση με την πώληση καθαρών ποτών αποκομίζουν όσοι διακινούν ποτά μπομπες.

Όπως εξηγεί ο κ. Κατσαρός, χημικός του Δημόκριτου, η νοθεία ποτών που αποβαίνει επικίνδυνη για την υγεία διακρίνεται σε δύο κατηγορίες:

Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν ποτά που προέρχονται από τις πρώην ανατολικές χώρες, τα οποία περιέχουν αλκοόλη του εμπορίου με λίγο καραμελόχρωμα. Αυτό το ονομάζουν ουίσκι. Οι προσμίξεις του είναι πολύ επικίνδυνες: προκαλούν πονοκεφάλους, ζαλάδες, γαστρεντερικές διαταραχές και αν καταναλωθούν σε μεγάλες ποσότητες, γαστροραγίες.

Στη δεύτερη κατηγορία αποστάζουν βιομηχανικά υγρά, χρώματα ή μπογιές, παίρνουν την αλκοόλη και φτιάχνουν τζιν και τεκίλα. Είναι επίσης πολύ επικίνδυνα, γιατί οι τοξικές ουσίες από τα χρώματα προκαλούν πονοκεφάλους, βλάβη στον εγκέφαλο, κώμα, ακόμη και το θάνατο.

Ο κ. Κατσαρός εξηγεί ότι ο θάνατος λόγω νοθευμένου ποτού μπορεί να προκύψει ως αποτέλεσμα δηλητηρίασης: τα καθαρά ποτά έχουν αιθυλική αλκοόλη, ενώ τα νοθευμένα μεθυλική αλκοόλη ή ξυλόπνευμα. Όταν η μεθυλική αλκοόλη μεταβολίζεται παράγονται ουσίες όπως η φορμαλδεΐδη, οι οποίες είναι τοξικές και μπορεί να προκαλέσουν ακόμη και το θάνατο. Συχνά ευθύνονται για μη ανταστρέψιμες βλάβες, όπως βλάβη στο οπτικό νεύρο – εως τύφλωση, εγκεφαλίτιδες, βλάβες στο νευρικό σύστημα, τρεμούλες, προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης.

5. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Εισαγωγή θέματος

Στις μέρες μας ο αλκοολισμός σε πρώιμη ηλικία είναι ένα συχνό φαινόμενο που τραβάει όλο και περισσότερους νέους στα δίκτυα του. Και ειδικά στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια έχει παρουσιαστεί μεγάλη αύξηση στο φαινόμενο αυτό. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο πρέπει να περιορίσουμε το αλκοόλ στη χώρα μας. Έτσι, δημιουργήσαμε μια ομάδα για να σας παρουσιάσουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αντιμετωπίσετε το αλκοόλ.

Γενικά

Κάθε άτομο που μεθάει δεν είναι απαραίτητα και αλκοολικό. Υπάρχει μεγάλη ποιοτική διαφορά ακόμη και ανάμεσα σε βαριάς χρήσης οινοπνεύματος και αλκοολισμού. Κάποιο άτομο είναι αλκοολικό όταν εξαιτίας της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, δεν έχει τη δυνατότητα να λειτουργήσει πλήρως σε σημαντικούς τομείς της ζωής του όπως: ατομικό, οικογενειακό, εργασιακό και κοινωνικό επίπεδο. Επιπλέον, συνεχίζει να πίνει πολύ, παρά τα σοβαρά προβλήματα υγείας που του παρουσιάζονται (στο ήπαρ, στο γαστρεντερικό σύστημα, στην καρδιά και στους νεφρούς). Τα οινοπνευματώδη ποτά μπορούν εκτός από σωματικά να προκαλέσουν και σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα όπως, άγχος, κατάθλιψη, πανικό, φοβίες και ψυχολογικές διαταραχές. Η έγκαιρη επισήμανση του προβλήματος, ο σεβασμός των δικαιωμάτων του προβληματικού πότη και η αντιμετώπιση του σε εξειδικευμένο θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι κύριοι παράγοντες στην θεραπευτική προσέγγιση του ατόμου. Σημαντικό ρόλο επίσης, στη θεραπευτική διαδικασία παίζει η σωστή ενημέρωση του ασθενούς και η πλήρης συμμετοχή της οικογένειας. Όμως το να πειστεί ο αλκοολικός να απευθυνθεί στην κατάλληλη θεραπευτική υπηρεσία δεν είναι συνήθως και τόσο εύκολο.

Ο αλκοολικός για ένα μακροχρόνιο διάστημα αρνείται ότι έχει πρόβλημα και επιμένει ότι θα σταματήσει το ποτό από μόνος του.

Για να υπάρξει θετικό αποτέλεσμα, το περιβάλλον του εξαρτημένου θα πρέπει να μην υποτιμά τα σημάδια μιας τέτοιας κατάστασης και να ασκεί συχνή και επαναλαμβανόμενη πίεση ώστε να κάνει το άτομο να καταλάβει το πρόβλημα του και να τον οδηγήσει στην κατάλληλη θεραπεία. Για να γίνει βέβαια κάτι τέτοιο, είναι απαραίτητη η ενημέρωση της οικογένειας από επαγγελματίες θεραπευτές. Διαφορετικά, το μόνο που θα πετύχουν οι άνθρωποι του περιβάλλοντος του ατόμου, είναι να αναλώνονται σε άσκοπους καυγάδες, χωρίς κανένα αποτέλεσμα.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ

Αρχικά η ομάδα μας συμφώνησε ότι οι υψηλές τιμές των οιοπνευματωδών ποτών αλλά και ο συχνός και αυστηρός έλεγχος στα σημεία πώλησης μπορεί σε πολλές περιπτώσεις να λειτουργήσει αποτρεπτικά. Ωστόσο αυτό που πραγματικά απομακρύνει κάποιον από την κατανάλωση του αλκοόλ είναι μέσα του. Σ' αυτό σημαντικό ρόλο παίζει η οικογένεια και οι συγγενείς με το παράδειγμα και το ενδιαφέρον που τρέφουν για τα παιδιά τους. Η ενημέρωση μέσα από προγράμματα μπορεί επίσης να βοηθήσει σημαντικά. Όλα τα παραπάνω θα φανούν χρήσιμα στη δημιουργία συνειδητοποιημένων προσωπικοτήτων που έχουν επίγνωση των επιπτώσεων των πράξεών τους, έχουν αυτοπεποίθηση και αυτοσυγκράτηση και επιλέγουν με σωστά κριτήρια τα άτομα με τα οποία θα κάνουν παρέα. Μόνο εκείνοι οι άνθρωποι δεν χρειάζονται δεκανίκι για να ζήσουν, αλλά θα έχουν τη δυνατότητα να χαίρονται με τις παρέες που έχουν επιλέξει, παίρνοντας δύναμη και ενέργεια από όσα δημιουργούν καθημερινά μέσα τους και γύρω τους.

Έπειτα βασικοί παράγοντες που θα μπορούσαν να συμβάλουν με θετικό τρόπο σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής:

1) Επίγνωση και αξιολόγηση του προβλήματος

Μεγάλη σημασία έχει η στάση μας στην πρώτη συνάντηση με τον προβληματικό πότη. Χρειάζεται πολύ επιμονή και προσπάθεια για τη λεπτομερή αξιολόγηση κάθε πτυχής της γενικότερης υγείας και των δραστηριοτήτων του ατόμου.

2) Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος

Έχοντας ως δεδομένο ότι όλοι οι αλκοολικοί εμφανίζουν αυτή την κλινική εικόνα(πχ. συμπτώματα, βαθμό εξάρτησης κλπ) , η κατάρτιση του θεραπευτικού προγράμματος απαιτεί δύο βασικά στοιχεία:

Την ενεργό συμμετοχή του ασθενούς στις αποφάσεις σχετικά με την θεραπευτική διαδικασία και τα αποτελέσματα της αξιολόγησης που προαναφέρθηκαν. Ανάλογα με την κλινική εικόνα του προβληματικού πότη, τα πρώτα στάδια ενός θεραπευτικού προγράμματος μπορεί να απαιτήσουν:

-Αποτοξίνωση: Η αποτοξίνωση κανονικά δεν είναι θεραπεία για τον αλκοολισμό αλλά είναι μια χρονική περίοδος απομάκρυνσης του ατόμου από το αλκοόλ με κύριο στόχο την ψυχοσωματική προετοιμασία του ατόμου για απεξάρτηση και ανάρρωση.

-Αντιμετώπιση οργανικών ή ψυχικών διαταραχών:

Όπως και στην προηγούμενη περίπτωση, η ανάγκη εισαγωγής του ασθενούς σε νοσοκομείο ή ψυχιατρείο για την αντιμετώπιση πιθανών διαταραχών εξαρτάται από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο ασθενής. Μερικές φορές πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι προβληματικοί πότες μπορούν να αντιμετωπιστούν στα εξωτερικά ιατρεία όχι μόνο στις ιατρικές κλινικές και στα νοσοκομεία.

3) Θεραπευτικό πρόγραμμα

Για την επιτυχία του θεραπευτικού προγράμματος θα πρέπει η σχέση του θεράποντος και του θεραπευομένου να είναι ειλικρινής και να υπάρχει μια αίσθηση εμπιστοσύνης μεταξύ τους. Για παράδειγμα, δεν πρέπει ο θεράπων να λέει ψέματα στον θεραπευόμενο αλλά να του λέει την αλήθεια όποια και αν είναι αυτή. Επίσης κάθε θεραπευτική παρέμβαση πρέπει να περιέχει εφικτούς στόχους για τον ασθενή ώστε να γίνει πιο εύκολη η απεξάρτηση. Επιπλέον απαραίτητη είναι η στήριξη του αλκοολικού από την οικογένειά του.

4) Διαχρονική παρακολούθηση

Η διαχρονική επίβλεψη του θεραπευόμενου και η συνεχής υποστήριξη του ίδιου και της οικογένειάς του επιβάλλεται για χρονικό διάστημα τουλάχιστον ενός έτους και παραπάνω.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Υπάρχουν πολλά μέτρα πρόληψης από τα οποία κάποιο γνωρίζουν οι άνθρωποι αλλά τα περισσότερα τα μαθαίνουν από γιατρούς , από περιοδικά , από εφημερίδες , από διάφορα ειδικά βιβλία και μερικές φορές από την τηλεόραση .

Γι' αυτό θα πρέπει να καταναλώνουμε όσο μπορούμε λιγότερο αλκοόλ

Ο καθένας μας ξεχωριστά πρέπει να προφυλάγεται . Αν κάποιοι δεν μπορούν να βάλουν ένα μέτρο στο ποτό τους θα πρέπει να τους προστατεύουν οι δικοί τους .

Σημαντικό ρόλο παίζει οι οικογένεια στην πρόληψη του αλκοολισμού .

Ένας καλός τρόπος πρόληψης του αλκοόλ που μπορεί να πάρει ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά είναι να συμβουλευθεί κάποιο γιατρό και να μην πηγαίνει σε μέρη που υπάρχουν αλκοολούχα ποτά π.χ. μπάρ , μπουζούκια , ντίσκο κ.λπ. γιατί μπορεί να παρασυρθεί .

Επίσης θα πρέπει να μην παίρνει στο σπίτι του ποτά με αλκοόλ και να μην πίνει από αυτά τα ποτά , όταν του τα προσφέρουν .

Δεν αρκεί όμως μόνο η προσπάθεια πρόληψης του αλκοόλ μόνο από κάθε άτομο ξεχωριστά .

Θα πρέπει η κοινωνία να ενημερώνεται και να μην φοβάται , όπως στην περίπτωση των ναρκωτικών , να γίνεται ενημέρωση στο κοινωνικό σύνολο για θέματα χρήσης και κατάχρησης της αλκοόλης .

Είναι απαραίτητα εκπαιδευτικά προγράμματα με αποκλειστικό αντικείμενο τις ουσίες εξάρτησης σε προγράμματα σπουδών , όπως ιατρικής , της ψυχολογίας , της οικονομίας της υγείας αλλά και της νοσηλευτικής και πολλά άλλα .

Θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στις αρνητικές στάσεις που διακρίνουν το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό απέναντι στον αλκοολισμό .

Να καταγραφούν τα παραπτώματα , οι εγκληματικές πράξεις και τα ατυχήματα εξαιτίας της χρήσης του αλκοόλ .

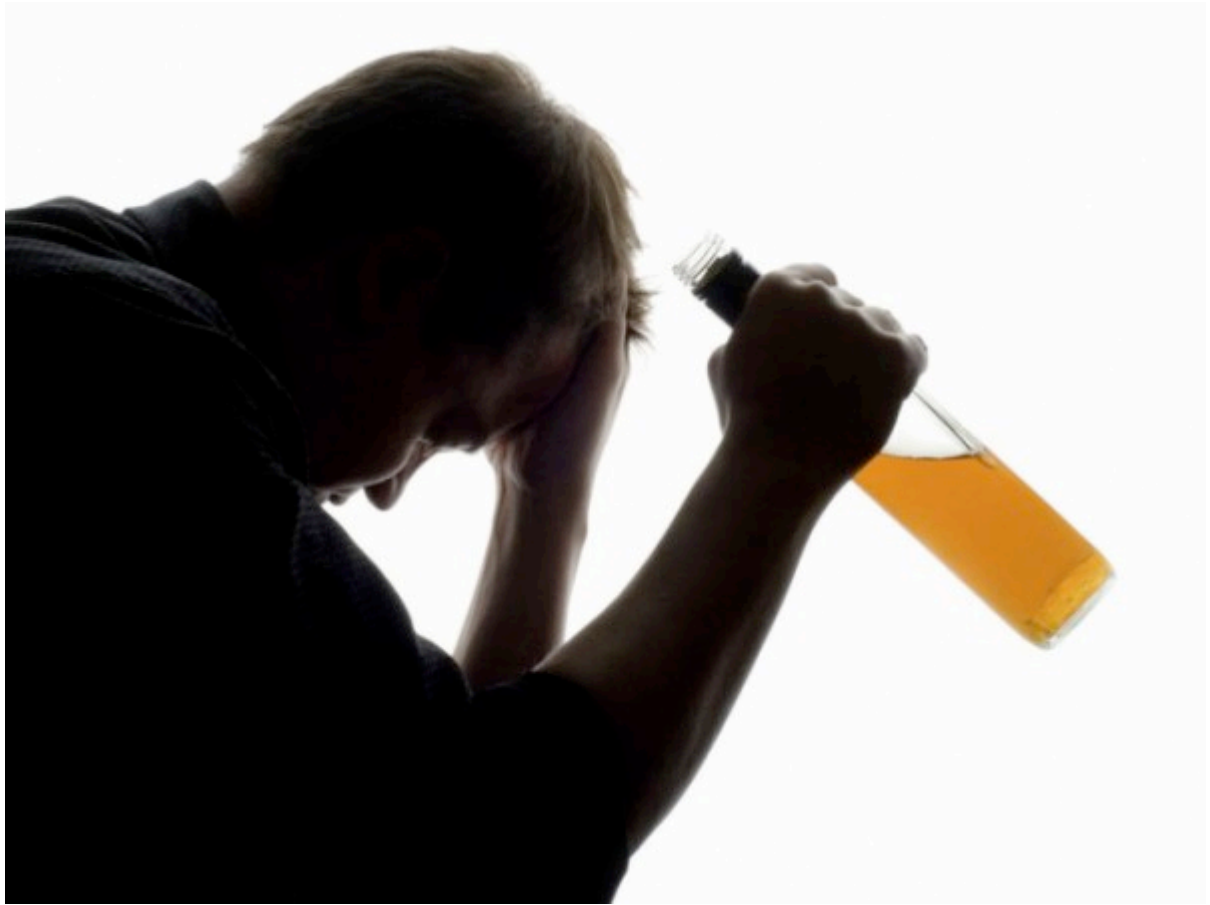
Έτσι ώστε να διαμορφωθεί η εικόνα για το μέγεθος του προβλήματος στη χώρα .

Επίσης να δημιουργηθούν και να αναπτυχθούν επιστημονικά αποδεκτά κριτήρια για την έγκυρη και έγκαιρη αναγνώριση του προβληματικού πότη .

Επιπλέον να μην προβάλλονται διαφημίσεις που προβάλουν το αλκοόλ σαν απόλαυση .

Να τονίσουμε ότι η ποτο-απαγόρευση και η υψηλή φορολογία στα αλκοολούχα ποτά ΔΕΝ αποτελούν παράγοντες πρόληψης .

Τέλος , πρέπει να τονιστεί ιδιαίτέρως ότι οι προσπάθειες πρόληψης πρέπει να είναι απόλυτα συντονισμένες και εμπεριέχουν , οπωσδήποτε , ερευνητικό πρόγραμμα αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς τους



Για αυτή την εργασία εργαστήκαν με αλφαβητική σειρά οι μαθητές της **Α Λυκείου του Δευτέρου Γενικού Λυκείου Λευκάδας**

897: ; <9=617:

.4>93: \$54?27:



Ερευνητική εργασία πάνω στο θέμα «Αλκοόλ και εφηβεία» ΣΗΜΑΔΙΑ

Ο αλκοολισμός είναι μια χρόνια και εξελικτική πάθηση, η οποία αφορά σε προβλήματα ελέγχου της κατανάλωσης αλκοόλ και σε αδυναμία διακοπής ακόμη και όταν υπάρχουν σοβαρές επιπτώσεις. Στις μέρες μας όλο και περισσότεροι έφηβοι ξεκινούν την κατανάλωση αλκοόλ ως δείγμα ωρίμανσης και προβολής. Η περιέργεια, ο πειραματισμός, η επιθυμία για δοκιμή του απαγορευμένου και η μεγάλη διαθεσιμότητα ουσιών στο περιβάλλον των νέων αποτελούν καταλυτικούς παράγοντες για μια πρώτη επαφή με το αλκοόλ. Το αλκοόλ επιδρά διαφορετικά στη διάθεση του καθενός, κάνοντας μερικούς ανθρώπους

χαρούμενους, άλλους ευέξαπτους και άλλους υπερβολικά ευαίσθητους. Πως όμως καταλαβαίνει κάποιος ποτέ έχει ξεπεράσει τα θεμιτά όρια;

Ψυχολογικά σημάδια

Ψυχολόγοι επιβεβαιώνουν ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένη ψυχοπαθολογική δομή πίσω από τη συμπτωματολογία της εξάρτησης από ουσίες. Μπορούμε να θεωρήσουμε τη χρήση ουσιών στην εφηβεία συμπτωματική συμπεριφορά, η οποία εμφανίζεται ως απάντηση σε άλυτες ή μη επεξεργασμένες ψυχικά συγκρούσεις του εφήβου. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι είναι πιθανό να υπάρχει προβληματική χρήση αλκοόλ όταν πολλά από τα παρακάτω στοιχεία συνυπάρχουν την ίδια περίοδο, αν ξεκινήσουν ξαφνικά και αν είναι πολύ έντονα. Πιο συγκεκριμένα όμως θα μπορούσαμε να ξεχωρίσουμε κάποιες συμπεριφορές ως ενδείξεις κατανάλωσης αλκοόλ. Αρχικά ένα από τα στοιχεία αυτά είναι οι εναλλαγές στη διάθεση, η υπερευαισθησία, η εκδήλωση εντόνου θυμού και οργής. Παραδείγματος χάρη όταν ένας παιδί μπαίνει στην περίοδο της εφηβείας γενικότερα παρουσιάζει οξύθυμο χαρακτήρα αλλά όταν αυτό συμβεί σε υπερβολικό βαθμό οι γονείς θα πρέπει να κάνουν μια συζήτηση πάνω στο θέμα του αλκοολισμού. Επίσης ένα άλλο σημάδι που μπορούμε να παρατηρήσουμε είναι η αλλαγή στα άτομα με τα οποία κάνει παρέα και η άρνηση στο να τα γνωρίζουν οι γονείς. Η επανάσταση στους οικογενειακούς κανόνες είναι μια ακόμη ένδειξη. Ωστόσο, προβλήματα αλκοόλ και κατάθλιψης συχνά εμφανίζονται μαζί. Είναι πιο ακριβές να πούμε ότι το αλκοόλ συμβάλλει στην ανάπτυξη της κατάθλιψης. Έως 40 τοις εκατό των ανθρώπων που πίνουν έχουν βαριά συμπτώματα που μοιάζουν με καταθλιπτική ασθένεια. Επιπλέον το παιδί μπορεί να αντιμετωπίζει μεγάλο ποσοστό άγχους για τις υποχρεώσεις του αν και τις περισσότερες φορές εκδηλώνει το αντίθετο. Επιπροσθέτως ο χρήστης μπορεί να αισθάνεται τα αντίθετα συμπτώματα από όταν θα κατανάλωνε αλκοόλ. Δηλαδή αυτό δείχνει ότι έχει περάσει σε ένα πιο σοβαρό στάδιο, το στάδιο του εθισμού και θα πρέπει να απευθυνθεί σε ένα ειδικευμένο γιατρό όπως ένα παιδοψυχολόγο ή παιδοψυχίατρος. Τέλος οι συμπεριφορές αυτές έχουν στην αρχή τουλάχιστον αξία αιτίας. Προστατεύουν από το άγχος και τα καταθλιπτικά συναισθήματα και αντιπροσωπεύουν για το υποκείμενο ένα

συμβιβασμό που του επιτρέπει να βρει ένα υποκατάστατο σχέσης που τον προστατεύει από τη συναισθηματική εξάρτηση από τον άλλο.

Σωματικά χαρακτηριστικά

Τα σωματικά σημάδια εκφράζονται πολλές φορές με διαφορετικό τρόπο από άτομο σε άτομο. Τα συμπτώματα της εξάρτησης αυτής έχουν άλλοτε βραχυπρόθεσμες και άλλοτε μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία το οποίο εξαρτάται από το ποσό γρήγορα θα αντιμετωπιστεί. Γενικότερα το αλκοόλ απορροφάται από το σώμα σας μέσω του στομάχου και του λεπτού εντέρου και μέσω αυτού στο συκώτι και στη συνέχεια στην καρδιά, τον εγκέφαλο, τους μύες και άλλους ιστούς. Το σώμα σας δεν μπορεί να αποθηκεύσει το αλκοόλ και συνεπώς το διασπά. Πιο συγκεκριμένα μια από τις πρώτες σωματικές συνέπειες που διακρίνονται είναι τα κενά στη μνήμη όσον αφορά παλιότερες συζητήσεις αλλά και ανειλημμένες υποχρεώσεις. Ακόμη τα κόκκινα ματιά, η έλλειψη συντονισμού στις κινήσεις αλλά και η αργή ομιλία είναι κάποια σημάδια που μπορούν να μας οδηγήσουν στο συμπέρασμα ότι ένας έφηβος κάνει χρήση αλκοόλ. Πολλές φορές οι χρήστες παρουσιάζουν στερητικά συμπτώματα δηλαδή σωματικές αντιδράσεις μετά ακόμα και από μικρή διακοπή του αλκοόλ όπως ναυτία, εφίδρωση, τρέμουλο και άγχος. Παράλληλα ο έφηβος έχει πιο έντονη κούραση, ανεξήγητη υπνηλία και είναι υπερβολικά ευάλωτος σε ασθένειες. Η μυρωδιά αλκοόλ στο δέρμα αλλά και την αναπνοή για μεγάλο διάστημα από την τελευταία κατανάλωση αλκοόλ είναι άλλη μια πιθανή ένδειξη. Εν κατακλείδι ο συνδυασμός των προαναφερθέντων παραμέτρων μπορεί να μας οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι ένας έφηβος κάνει χρήση αλκοόλ.

Γιώργος Καραμπέτσος

➤ Διερευνητική Εργασία-Project

Αλκοόλ & Εφηβεία

" A@3B3=@CD: <4@42EF<@: 23G 5BC3?B F231 " 9=51@Fμ?

Το αλκοόλ επηρεάζει καταλυτικά τον ανθρώπινο οργανισμό προκαλώντας ανεπανόρθωτες βλάβες. Πιο αναλυτικά:

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ: Το αλκοόλ επηρεάζει τις «κυψέλες» του εγκεφάλου. Αυτό μπορεί να μεταφραστεί σε ζαλάδες, θολή σκέψη, τρίκλισμα, μπέρδεμα στην ομιλία.

ΜΑΤΙΑ: Επειδή το αλκοόλ επηρεάζει το νευρικό σύστημα, είναι δύσκολο για τους μυς των ματιών να λειτουργήσουν και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη θολή όραση.

ΣΤΟΜΑ –ΛΑΡΥΓΓΑΣ: Στο αλκοόλ η πέψη δε γίνεται όπως στα άλλα υγρά. Η απορρόφηση αρχίζει μέσω του στόματος και του λάρυγγα, με αποτέλεσμα να προκαλεί πονόλαιμους και έλκος.

ΣΥΚΩΤΙ: Το αλκοόλ μπορεί να δηλητηριάσει το συκώτι αφού η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνει κάποιος περνά από αυτό το όργανο.

ΣΤΟΜΑΧΙ: Ερεθισμός του πεπτικού συστήματος, εμετοί και πόνοι που προκαλούν έλκος είναι τα άμεσα αποτελέσματα του αλκοόλ στο στομάχι.

ΝΕΦΡΑ: Το αλκοόλ μπορεί να σταματήσει τη λειτουργία των νεφρών, που είναι να διατηρούν τη σωστή ισορροπία των υγρών και των μετάλλων στο σώμα.

ΦΛΕΒΕΣ – ΑΡΤΗΡΙΕΣ: Το αλκοόλ διευρύνει τα αιμοφόρα αγγεία με άμεσο αποτέλεσμα τους πονοκεφάλους και την πτώση της θερμοκρασίας του σώματος (υποθερμία)

ΑΙΜΑ: Το αλκοόλ μειώνει τη δυνατότητα του σώματος να παράγει αίμα με αποτέλεσμα την αναιμία και /ή την μόλυνσή του.

ΜΥΣ: Το αλκοόλ προκαλεί αδυναμία των μυών με αποτέλεσμα το τρέκλισμα και την επιρρέπεια στα πεσίματα.

Καρδιοαγγειακές διαταραχές

Η καρδιά είναι ένα άλλο σημαντικό όργανο , η λειτουργία του οποίου επηρεάζεται από την κατάχρηση της αλκοόλης .

Πρόσφατα ερευνητικά στοιχεία δεν αφήνουν καμιά αμφιβολία για τον ουσιαστικό ρόλο της αλκοόλης στη μυοκαρδιοπάθεια , παρόλο

που η παράλληλη λήψη άλλων τοξικών ουσιών και η κακή διατροφή συμβάλλουν ουσιαστικά σ' αυτή την διαταραχή .

Τέλος μια σειρά από μελέτες τόνισαν τη σχέση μεταξύ κατανάλωσης της αλκοόλης και υπέρτασης .

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τόσο η συστολική όσο και η διαστολική πίεση ήταν υψηλότερες στους καταναλωτές του αλκοόλ σε σύγκριση με τα άτομα που δεν έπιναν καθόλου .

Περαιτέρω ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξαν ότι το ύψος και των δύο πιέσεων είχε άμεση σχέση με την ποσότητα των αλκοολούχων ποτών που κατανάλωσε ο πότης .

Επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα

Η κύρια δράση του αλκοόλ αφορά στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.). Η φαρμακολογική δράση του αλκοόλ στο Κ.Ν.Σ. είναι κατασταλτική και όχι διεγερτική. Σε μεγάλες μάλιστα συγκεντρώσεις, το κατασταλτικό αποτέλεσμα της δράσης του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα εμφανές και μοιάζει με εκείνο των αναισθητικών φαρμάκων. Τα πρώτα συμπτώματα από το Κ.Ν.Σ. εκδηλώνονται μόλις η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα ξεπεράσει τα 40mg % και περιλαμβάνουν εξασθένηση της μνήμης και της προσοχής, ήπιες διαταραχές του λόγου, διαταραχές στην εκτέλεση λεπτών χειρισμών και ελάττωση της αντίδρασης σε αισθητηριακά ερεθίσματα. Στις συγκεντρώσεις αυτές, διατηρείται η πνευματική διαύγεια και το άτομο δεν έχει την αίσθηση της επίδρασης που ασκεί το αλκοόλ στον οργανισμό του.

Επιδράσεις στο ήπαρ και στο πεπτικό σύστημα

Η γνωστότερη και σημαντικότερη βλαπτική επίδραση της χρόνιας, πέραν της συνήθους μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ, είναι η κίρρωση του ήπατος. Οι χρόνιοι χρήστες αλκοόλης έχουν κατά μέσο όρο 7,5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εκδηλώσουν ηπατική κίρρωση από ότι οι μη χρήστες, ενώ ειδικά οι άνδρες που κάνουν υψηλή κατανάλωση έχουν μέχρι και 13 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα. Η κίρρωση του ήπατος είναι το τελικό στάδιο μιας

χρόνιας και συνήθως χωρίς συμπτώματα ηπατικής βλάβης, της καλούμενης αλκοολικής ηπατίτιδας .Η ευαισθησία των ατόμων στην ανάπτυξη κίρρωσης ποικίλλει σημαντικά. Σε δόσεις 60 - 80 γραμμαρίων αλκοόλ την ημέρα, μετά 5 χρόνια, περίπου το 10 - 15% θα παρουσιάσει ηπατικό πρόβλημα. Η αύξηση της ποσότητας επιφέρει ταχύτερα την ηπατική βλάβη και σε μεγαλύτερο ποσοστό χρηστών. Επιπλέον, η χρήση αλκοόλ οδηγεί σε λιπώδη διήθηση του ήπατος και σε αύξηση της συχνότητας εμφάνισης πρωτοπαθούς καρκίνου του ήπατος. Στο πεπτικό σύστημα, η χρόνια υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια ή οξεία παγκρεατίτιδα, έλκος στομάχου και δωδεκαδακτύλου, χρόνια γαστρίτιδα, ατροφική γαστρίτιδα, δύσκολη απορρόφηση βιταμινών, ασβεστίου, μαγνησίου κ.λπ.

Αλκοόλ και καρκίνος

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση πολλών τύπων καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του μαστού, του ήπατος, του οισοφάγου, του φάρυγγα, της στοματικής κοιλότητας, του λάρυγγα και του εντέρου.

Ο συνδυασμός καπνίσματος και κατανάλωσης αλκοόλ πολλαπλασιάζει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου (συνεργική δράση). Το 22% των στοματικών καρκίνων και του φάρυγγα στους άνδρες αποδίδονται στο αλκοόλ, ενώ το ποσοστό πέφτει στο 9% για τις γυναίκες. Παρόμοια διαφορά εντοπίζεται και στους καρκίνους του οισοφάγου και του ήπατος.

Έρευνες αναδεικνύουν τη μακροχρόνια βλάβη που προκαλείται στο νευρικό σύστημα, στο

ήπαρ και σε άλλα όργανα μετά από χρόνια κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Ενώ για τους περισσότερους τύπους καρκίνου ο κίνδυνος εμφάνισης αυξάνεται με την αύξηση της ποσότητας που καταναλώνει κάποιος, στην περίπτωση του καρκίνου του μαστού έχει παρατηρηθεί ότι ακόμα και ένα ποτήρι αλκοόλ την ημέρα αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης κατά 10%. Η Ελλάδα συγκαταλέγεται ανάμεσα στις χώρες, μεταξύ των άλλων ευρωπαϊκών χωρών, με μεσαία κατανάλωση οινοπνεύματος,

ωστόσο παρουσιάζει αύξηση της τάξεως του 8% μεταξύ του 1970 και 2003. Αξίζει να σημειωθεί ότι χώρες όπως η Γαλλία και η Ιταλία έχουν σημειώσει αξιόλογη μείωση της τάξεως του 35% και 50% αντίστοιχα για το ίδιο διάστημα.

Επιδράσεις στο νευρικό σύστημα

Στο νευρικό σύστημα, η υπερβολική και παρατεταμένη κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί ποικίλες βλάβες του εγκεφάλου και των περιφερικών νεύρων. Οι βλάβες αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές αναπηρίες διαφόρων μορφών. Επιπλέον, μπορεί να εμφανισθούν επιληψία, περιφερική πολυνευροπάθεια και σύνδρομο Wernicke - Korsakoff. Ο σχετικός κίνδυνος για την επιληψία, ήδη από τη μεσαία κατανάλωση αλκοόλ, είναι μέχρι και 7,5 φορές μεγαλύτερος σε σύγκριση με αυτούς που δεν κάνουν χρήση αλκοόλ. Επίσης, η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τη συχνότητα εκδήλωσης θανατηφόρων ή μη θανατηφόρων αγγειακών επεισοδίων του εγκεφάλου, με ένα σχετικό κίνδυνο που μπορεί να φτάσει στους άνδρες το 2,38, αλλά στις γυναίκες να προσεγγίζει το 8 (ο κίνδυνος δηλαδή είναι 8 φορές μεγαλύτερος).

Ισχαιμική καρδιοπάθεια και διαβήτης

Είναι διαπιστωμένο ότι η μικρή ως μέτρια κατανάλωση αλκοόλ έχει θετικό προστατευτικό αποτέλεσμα στην πιθανότητα εμφάνισης ισχαιμικής καρδιοπάθειας, καθώς και σακχαρώδη διαβήτη. Εντούτοις, το θετικό αποτέλεσμα αντιστρέφεται όταν η κατανάλωση ξεπεράσει κατά μέσο όρο τα 40 γραμμάρια αλκοόλης την ημέρα για τις γυναίκες και τα 60 για τους γραμμάρια για τους άνδρες.

Στην υψηλότερη κατανάλωση οινοπνεύματος, παρατηρείται αύξηση του σχετικού κινδύνου για ισχαιμική καρδιοπάθεια, η οποία στους άνδρες μπορεί να φτάσει μέχρι 65%. Παράλληλα, σε υψηλή κατανάλωση το αλκοόλ προκαλεί ταχυκαρδία, υπέρταση, καρδιακές αρρυθμίες.

Total Alcohol Consumption (Per Capita) In Liters Of Pure Alcohol

