

## SESTAVA IN PRIDOBIVANJE

Alkohol v teh pijačah je etilni alkohol ali etanol  $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ .

Poleg etanola so v alkoholnih pijačah tudi drugi alkoholi kot npr. amil-, butil-, propil- in metilni alkohol, kisline, aldehidi, estri, ketoni, fenoli in tanini; poleg organskih so prisotne tudi mnoge anorganske snovi, vključno z vitamini in minerali. Nekatere izmed teh snovi izvirajo iz rastline, iz katere se izdeluje pijača, druge pa nastanejo v postopku fermentacije in jih lahko odstranimo s prečiščevanjem ali pa se dodajo v postopku staranja (hrastovi sodi). Kombinacije teh snovi se spreminjajo od pijače do pijače (33mg/l - vodka, 500mg/l - viski, ipd.) in vplivajo na okus, aromo in barvo pijač. Nekatere imajo hranljive ali zdravilne učinke. Vendar je glavna sestavina, ki karakterizira alkoholne pijače, etilni alkohol. Odstotek alkohola v pivih se razteza od 2%, v nekaterih blagih skandinavskih vrstah, do 8% v močnejših. V naravnih vinih od 8 do 14%, vermutih in aperitivnih vinih 18% in v desertnih, sladkih vinih od 20 do 21%. Ker se s postopkom fermentacije doseže najvišja koncentracija alkohola 14%, se v pijače z višjim odstotkom alkohola le-ta dodaja umetno. Žgane pijače (vodka, gin, viskiji, rum, brandiji in likerji) navadno vsebujejo od 40 do 50% alkohola.

## UČINKI IN POSLEDICE

Po zaužitju alkohola se le-ta absorbira skozi stene želodca in tanko črevo v kri. Hitrost absorpcije je odvisna od koncentracije alkohola v pijači, stanja želodca, psihičnega stanja uživalca in mnogih drugih faktorjev. V telesu se razporedi skladno z vsebnostjo vode v različnih tkivih in organih, a se pojavlja v večjih količinah v krvi in možganih kot v maščobnih in mišičnih tkivih.

**Trenutni učinki:** izguba zadržkov, zardelost in omotica, izguba koordinacije, slabše motorične sposobnosti, počasne reakcije, zamegljen vid, nerazločen govor, spremembe razpoloženja, bljuvanje, visok krvni pritisk, nepravilen srčni utrip, nezavest, okvarjena sposobnost pomnjenja, itd.

**Dolgoročni učinki:** pomanjkanje vitaminov, kožni problemi, izguba mišične mase, impotenca, poškodbe želodca in črevesja, čiri, pogoste infekcije, srčne in krvne motnje, visoka možnost raka, boleznj pljuč, poškodbe možganov, itd. Alkohol vpliva na možgane dvofazno. V zelo malih koncentracijah deluje stimulatивно, vendar začnejo z višanjem koncentracije prevladovati pomirjevalni učinki. Faza razburjenosti vključuje veselje, izgubo socialno pogojenih zavor, zgovornost, nepričakovane menjave razpoloženja in včasih nekontrolirane izbruhe čustev.

**Fizični znaki:** nejasen govor, nestabilna hoja, motnje zaznave ipd. Simptomi se pojavljajo zaradi vpliva alkohola na možganske centre, ki uravnavajo našete življenjske funkcije. Najočitnejše vpliva alkohol na najvišje centre možganov - centre mišljenja, učenja, pomnjenja in odločanja. Nekateri poskusi so dokazali, da alkohol v malih koncentracijah celo izboljša sposobnosti razmišljanja in odločanja. Vendar se z višanjem koncentracije te sposobnosti tudi hitro zmanjšujejo. Po hitrem zaužitju večje količine alkohola se hitro pojavi omamljenost oz. občutek pijanosti. Pitje malih količin alkohola, četudi skozi dolgo obdobje, ne povzroča resnih zdravstvenih težav in telo se hitro vrne v začetno stanje. V nasprotju pa redno in prekomerno uživanje vodi do resnih zdravstvenih zapletov;časno kemično neravnovesje v telesu, poškodbe tkiv v ustih, žrelu in želodcu, poškodbe jeter (ciroza, hepatitis), poškodbe srčne mišice.

## ALKOHOL MED MLADIMI

Ni isto, če pije alkoholne pijače odrasel in zrel človek, ali če jih pije mlad človek, ki se še ni samostojno zakoreninil, ali pa, če jih pije celo otrok.

Mladostniki se začno v puberteti zavedati samih sebe, iščejo samostojno in svoje pravo mesto na svetu. To je človekovo drugo rojstvo, ki je burno, polne negotovosti, notranjih stisk in

sporov z okolico. Mladostnik se srečuje z življenjem, ki je veliko odgovornejše, kot ga je poznal v otroški dobi. Navezuje prve osebne stike z drugimi, zlasti z nasprotnim spolom, ki so spet vse drugače zahtevni, kot si jih predstavlja v svojem sanjskem svetu. Pitje mladih je zelo trd oreh, ki skrbi mnogo staršev pa tudi marsikatero družbeno skupnost in državo po svetu. Četudi mladi pijejo le zmerno ali se opijejo le tu in tam in do tridesetega leta na postanejo alkoholiki, še ni treba, da bi bili brezskrbni: mnogi med njimi bodo postali "navadni" alkoholiki srednjih let. Najbolj se tega zavedajo zdravljeni alkoholiki, ki so sami tako začeli. Pitje in občasno opijanje lahko pripelje mlade ljudi kaj hitro v alkoholizem, ponavadi mnogo hitreje kot pri starejših ljudeh. Ker je pitja pri mladih povsod na svetu vse več, se tudi čedalje bolj srečujemo z mladimi alkoholiki. Pri mladostnikih alkohol verjetno najbolj zmaliči vedenje. Odrvrne jih od dela in usmeri v pohajkovanje in lenobo. Pri nekaterih pa je pitje sopotnik hujših stranpoti. Tako med mladostnimi prestopniki pitje alkoholnih pijač ni le zelo razširjeno, ampak jim pomeni nekakšno simbolično vrednoto.

### **DOLGOTRAJNA ZLORABA ALKOHOLA POVZROČA VEČJO OBOLEVNOST IN SMRTNOST.**

#### **NEVARNOSTI:**

- povišan krvni tlak
- poškodbe možganov ( spomina )
- samodestruktivno vedenje
- psihične in seksualne motnje
- sindrom alkoholne odvisnosti
- okvare jeter, želodca in trebušne slinavke
- socialni, duševni in duhovni propad.

Je tudi pomemben dejavnik tveganja glede prometnih nesreč, samomorov, nasilja v družini in nasilja nad otroki.

**Poraba alkohola je pri nas približno 50 % večja od evropskega povprečja. Zaradi posledic škodljive uporabe alkohola umre v Sloveniji letno do 1000 oseb.**