

ALKOHOLI

Seminarska naloga

UVOD

Alkohola dostikrat ne jemljemo kot drogo, predvsem zato, ker je marsikje po svetu tako vpleten v vsakdanje življenje. Vendar je droga in redno prekomerno pitje je postalo resen problem mnogih modernih družb. Zaradi učinkov alkohola na telo in obnašanje, vlade njegovo uporabo dostikrat uravnavajo z zakoni. Med alkoholne pijače prištevamo predvsem vina, piva in žgane pijače. Vina se fermentirajo iz sadežev ali jagod (največkrat grozdja), iz različnih rastlin oz. njihovih sokov, iz medu in celo mleka. Piva se fermentirajo iz žitaric (zatem ko se škrob pretvori v sladkor). Žgane pijače se destilirajo iz vin in piv.

1. ALKOHOL PRIZADENE PREDVSEM:

VID – nejasen (dvojni) vid, občutljivost na svetlobo, nejasne barve;

RAVNOTEŽJE – s krvjo prispe v mišice, omehča roke in noge ter prizadene center za ravnotežje

GOVOR – zapletanje jezika, nerazločno govorjenje, preveč govorjenja;

SLUH – zvoki se pomešajo v nerazločen hrup, v katerem je težko razpoznati znane glasove.

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.

2. POD VPLIVOM ALKOHOLA SE ŽE PRI 0,2 PROMILI POJAVIJO:

slabša sposobnost zaznavanja in počasne reakcije:

podaljša se čas, ki je potreben za reakcijo na dano situacijo;
otopijo vid, sluh in otip;

zmanjšanje in zoženje vidnega polja:

nezaznavanje ovir, ki so bliže vozilu;
možno spregledanje pomembnih situacij;

napačna ocena razdalje:

zaradi neprepričanosti o dejanski oddaljenosti ovire prehitra ali največkrat prepozna

reakcija;
sunkovito in grobo reagiranje;
nepriprilagojena hitrost dejanskim razmeram;

motnje pri ravnotežju, okretnosti:

gibi postanejo mehkejši in nekontrolirani, kar lahko privede do nenatančnosti in

neodločnosti pri upravljanju vozila;
vid, sluh in tip podajajo popačeno sliko.

3. TRENUTNI UČINKI PRI OPITOSTI:

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.

4. DOLGOROČNI UČINKI:

Pomanjkanje vitaminov, kožni problemi, izguba mišične mase, poškodbe želodca in črevesja, pogoste infekcije, srčne in krvne motnje, visoka možnost raka, bolezni 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.

5. FIZIČNI ZNAKI OPITOSTI:

_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; začasno kemično neravnovesje v telesu, poškodbe tkiv v ustih, žrelu in želodcu, poškodbe jeter (ciroza, hepatitis), poškodbe srčne mišice, itd.

6. KAKO DELUJE ALKOHOL NA ČLOVEKA:

Zelo razširjena prepričanja:

alkohol deluje spodbujevalno,
ima hranilno vrednost,
zvečuje duševno in telesno sposobnost,
določena količina alkohola deluje enako na vse ljudi,
obstajajo načini za hitro trezenje.

Dejstva:

alkohol deluje zaviralno in tudi uspavalno,
vsebuje določena hranila in daje kalorije,
zmanjšuje telesne in duševne sposobnosti ,
določene količina alkohola ne deluje na vse ljudi enako,
ni načinov za hitro trezenje ,
za odrasle in zdrave osebe alkohol v manjših količinah ni škodljiv, je pa škodljiv za otroke in mladostnike.

7. KAKO HITRO PO ZAUŽITJU PRIDE ALKOHOL V KRI IN KAKO SE ODZIVAMO NA ZAUŽITI ALKOHOL?

Alkohol pride v kri nekaj minut po zaužitju. Če oseba pije hitro, pride do zastrupitve z alkoholom v krajšem času. Alkohol potuje iz ust naravnost v želodec. Kadar želodec ni prazen, se prehod alkohola nekoliko upočasni.

Manjši del ga pride v kri že skozi sluznico želodca, večji del pa ga skozi sluznico tankega črevesa. S krvnim obtokom doseže vse organe. Možgani so najbolj dovzetni za učinke alkohola. Ker telesu ne dajejo več ustreznih ukazov, se pri alkoholizirani osebi prikažejo motnje presojanja, ravnotežja, govora. Podaljša se reakcijski čas, poslabša se vid.

8. KAKO SPOZNAMO, DA JE OTROK POD VPLIVOM ALKOHOLA?

Ni težko prepoznati otroka, ki je pod vplivom alkohola, saj z videzom in vedenjem opozarja, da je drugačen kot običajno. Če se mu dovolj približamo, lahko v izdihnem zraku zaznamo vonj po alkoholu. Takšen otrok je neroden, nemiren, se trese, zapleta se mu jezik, kaže hitre spremembe v razpoloženju, izgublja nadzor nad svojim vedenjem. Končno lahko obleži in postane nezavesten. Otroka je potrebno peljati k zdravniku tudi v primeru lažje opitosti.

9. ALI ALKOHOL VPLIVA NA UČENJE?

Alkohol vpliva tudi na učenje, saj deluje na možgane. Oseba, ki je pod vplivom alkohola, snov težje razume in si jo težje zapomni. Dodaten vpliv na učenje je bolj posreden, saj osebe, ki pogosto uživajo alkohol, nimajo volje do učenja. Tako se učijo manj časa, pri učenju pa so manj učinkovite.

10. KAKO VPLIVA ALKOHOL NA VOZNIKE?

Znano je, da alkohol podaljšuje reakcijski čas, slabo vpliva na odločanje, povečuje nasilno in neobzirno vožnjo. S povečanjem koncentracije alkohola v krvi se namreč podaljšuje reakcijski čas, obenem pa se povečuje število napačnih reakcij.

11. ALI ALKOHOL RES ODPRAVI SKRBI?

Alkohol ne odpravi skrbi, pač pa začasno zmanjša občutek zaskrbljenosti. Ker smo ponavadi zaskrbljeni, kadar smo pred kakšno večjo težavo (skrbi nas, kako bomo pisali test iz matematike), nam ne bo prav nič koristilo, če bomo zaskrbljenost zmanjšali z alkoholom. Če bomo pili, se bo sicer zmanjšala trenutna zaskrbljenost, jutri pa se bo zaradi neznanja (in slabe ocene) pojavila nova, še večja. Ali bomo tudi to večjo zaskrbljenost odpravili z alkoholom? Ali pa se bomo rajši naučili in zmanjšali svojo zaskrbljenost? Med učenjem si privoščimo aktiven odmor: kratek sprehod, tek ali nekaj razgibalnih vaj ob prijetni glasbi in odprtem oknu.

12. ALI IMAJO MLADI TEŽAVE ZARADI PITJA ALKOHOLNIH PIJAČ?

Skoraj petina anketirancev je že imela težave zaradi pitja alkoholnih pijač; najpogosteje so poškodovali kakšen predmet ali obleko, se zapletli v prepir ali prerekanje. Skrb zbujaajoče je dejstvo, da so se pred vplivom alkohola vozili z motornim kolesom. Približno 6% anketirancev je zaradi

pitja alkohola doživelo neželjeno spolno izkušnjo oziroma nezaščiten spolni odnos.

13. ZAKAJ MLADI PIJEJO ALKOHOLNE PIJAČE?

Približno polovica anketirancev je odgovorila, da pijejo zato, ker pričakujejo pozitivne učinke, kot npr. zabavo, sproščenost, prijateljsko počutje, večjo pripravljenost za druženje in sklepanje novih poznanstev ter pozabo vseh težav. Zavedajo pa se tudi negativnih posledic za zdravje, slabosti, mačka ali nekontroliranega početja, vendar jih to ne odvrne od pitja.

Ali smo res bolj zabavni, kadar popijemo alkoholno pijačo, ali se nam to le dozdeva? Mnogim ljudem se zdijo opiti ljudje prav neprijetni in se jih celo bojijo.

14. KAKŠEN ODNOS IMAJO MLADI DO UŽIVANA ALKOHOLA? ALI SE ZAVEDAJO ŠKODLJIVIH POSLEDIC UŽIVANJA ALKOHOLA?

Mladi imajo zelo strpen odnos do tistih, ki uživajo alkohol. Niti ne zaznajo, da je s človekom, ki zaužije precejšne količine alkohola, kaj narobe ali da morda rabi pomoč, zdravljenje. Velik del mladih tudi misli, da ljudje, ki popijejo več alkoholnih pijač vsak dan, ne ogrožajo svojega zdravja.

Alkohol se je tako močno ukoreninil v naš vsakdan, da nanj ljudje niti niso več pozorni.

15. 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.

VIRI IN LITERATURA

- Zihelr S.: *Kako se upremo alkoholu?* Ljubljana: Mladinska knjiga, 1989
- Stergar E.: *Razširjenost kajenja in pitja alkoholnih pijač med slovenskimi mladostniki.* Maribor, 1996
- Žledner B.: *Varnost cestnega prometa v Sloveniji v primerjavi z državami Evropske unije in nekaterimi drugimi srednjeevropskimi državami.* Rogaška Slatina: ZZD – Slovenski zdravniško društvo, Sekcija za medicino dela, 1998
- Hudolin V.: *Alkoholizem.* Priročnik za višje razrede osnovnih šol. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, 1987
- Internet (URL naslovi):
 - <http://www.zdravljiva.com>
 - <http://surf.to/klub>
- *Alkohol? čim manj tem bolje, otroci in mladostniki pa sploh ne.* Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, 1999

<http://www.geocities.com/maticcek17/Alkohol.doc>

<http://www.avtosole.com/vozniki/index.php?nStran=vsebina&id=5&fPod=2>