

*“Nobenih kač nisem videl, on pa je rekel, da mu lezejo po nogah; potem je poskočil in zavpil, da ga je ena pičila v lice. Še nikoli nisem videl tako podivjanega človeka. Prav kmalu je bil čisto izčrpan, padel je na tla in sopel; potem se je kar naprej premetaval in vpil da je v rokah hudičev. Nato je potožil z globokim glasom: ‘Cop-cop-cop; to so mrličiči; cop-cop-cop; pome prihajajo; pa ne bom šel. Oh, tukaj so! Ne dotikajte se me – nikar. Roke proč – mrzle so; pustite. Oh, pustite reveža pri miru!’ Zavil se je v odejo in jokal.”*

*-Huckleberry Finn opisuje svojega očeta*

# ZGODOVINA

- Rimljani so že pred več kot 2000 leti iz grozdja pridelovali vino.
- V severni Evropi že več stoletij (najmanj od leta 6000 pr. n. št. dalje) iz žit in hmelja varijo pivo.
- Šele 800 n. št. pridobili etilni alkohol.
- Arabec Jahir ibn Hajan prvi odkril močnejšo pijačo (po delovanju podobna vodki).

# ALKOHOL

Alkohol je kemična snov, ki nastaja iz fermentiranih sladkorjev. Ti prihajajo iz žit, grozdja ali drugih vrst sadja, ki jih, ko zavrejo, uporabljajo za izdelavo vina, piva in žganih pijač. Po zaužitju gre alkohol v krvni obtok, od koder tako močno vpliva na telo in razum.

## MOČ ALKOHOLA

Količina alkohola v pijači je merjena v odstotkih in je ponavadi tudi zabeležena na steklenici ali pločevinki. Večji kot je odstotek alkohola, manj pijače je potrebne, da začutimo njegov učinek.

# VSEBNOST ALKOHOLA - PRIMERJAVA

PIJAČA	VRSTA PIJAČE	VSEBNOST ALKOHOLA
'alkopop pijače'	brezalkoholna pijača in alkohol	4-8 odstotkov
pivo	fermentirana žita in voda	3-10 odstotkov
likerji	sladkana žgana pijača z dodatkom arome	20-40 odstotkov
žgana pijača	alkohol, dobljen z destilacijo po končnem vrenju	38-45 odstotkov
vino	grozdni sok po alkoholnem vrenju	8-14 odstotkov

# VPLIV ALKOHOLA NA TELO

- Malce alkohola človeka sprosti. Z naraščanjem količine popitega pa se začne naše počutje slabšati. Ko pride alkohol v kri, lahko postanemo omotični, izgubimo ravnotežje in težko hodimo. Naš govor postane zelo nerazločen in zdi se nam, da se nam med govorom zatika. Občutimo lahko tudi slabost.

## ALKOHOL V KRVI

Ko pijemo alkohol, se ta absorbira v krvi. Od tam potuje do možganov in jim onemogoči normalno delovanje.

- Preveč alkohola lahko poškoduje možgane. Ljudje, ki se opijejo, se pogosto naslednje jutro ne spominijo, kaj so prejšnji večer počeli. Lahko pa pride tudi to trajne izgube spomina.

# STOPNJA ALKOHOLIZIRANOSTI

- Stopnja alkoholiziranosti oziroma vrednost alkohola v krvi se meri v miligramih (mg) na 100 mililitrov (ml) krvi. Višja kot je vrednosti, hujši so simptomi. Tu je nekaj primerov:

VREDNOST ALKOHOLA (mg/100 ml)	UČINEK
20 mg	Občutek sproščenosti.
100 mg	Nesposobnost hoditi po ravni črti.
180 mg	Huda vinjenost. Kasneje možna izguba spomina.
300 mg	Nesposobnost obvladovanja mehurja, nastopi koma.
500 mg	Če ni zdravstvene pomoči, lahko nastopi smrt.

!!! **ALKOHOLA NIKOLI NE PIJEMO ZELO HITRO**, saj lahko to tako močno vpliva na možgane, da se ustavita srčni utrip in dihanje. !!!

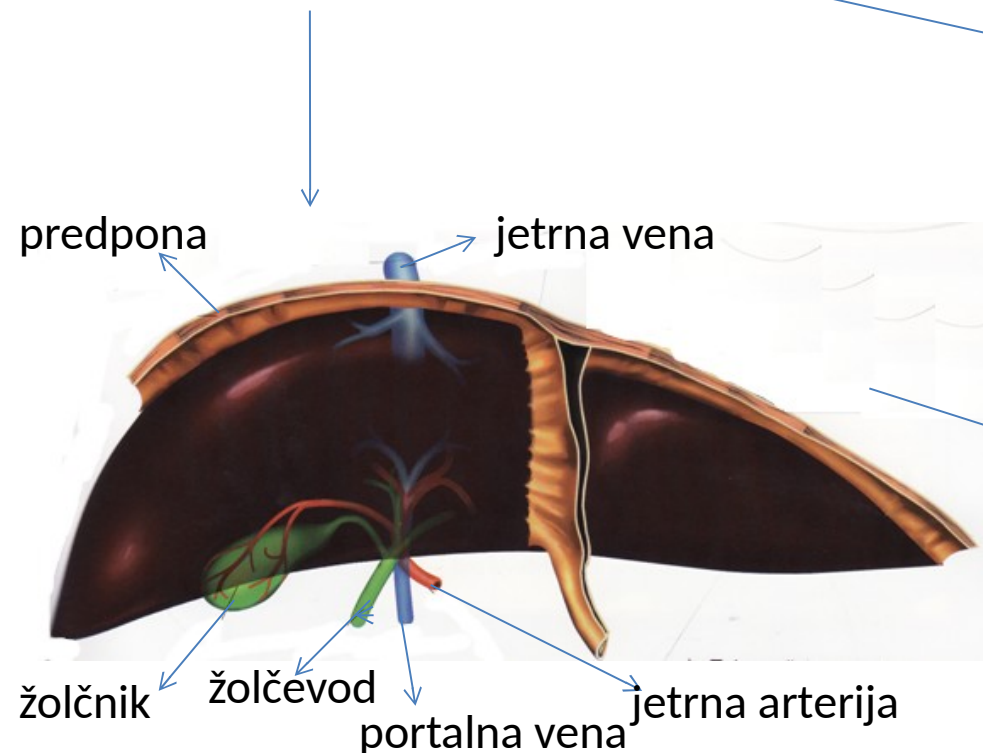
# VPLIV NA RAZUM

- Alkohol vpliva tako na telo kot tudi na razum. Najprej smo od njega bolj pogumni, veseli in samozavestni. To je razlog, zakaj ljudje sploh začnejo piti. A več kot popijemo, slabše se počutimo. Lahko postanemo žalostni, ne moremo več trezno razsojati. Zgodi se lahko tudi, da bomo v takšnem stanju počeli stvari, ki jih sicer ne bi. Ko so ljudje pod vplivom alkohola, pride do ogromno nesreč, kaznivih dejanj in nezaželenih nosečnosti.

# KAJ LAHKO POVZROČI ALKOHOL?

- Mačka
- Poškodbo jeter

Jetra so organ, ki pomaga pri prebavi. Znebijo se strupov, kot je alkohol. Če se morajo spopasti z velikimi količinami alkohola, se poškodujejo.



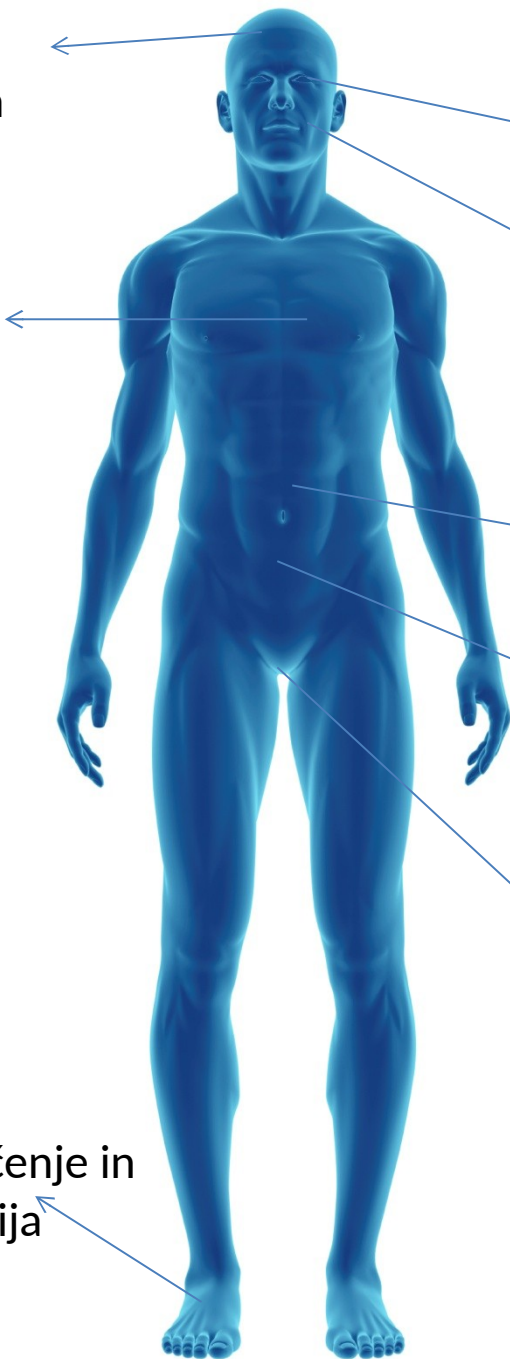
Tale prečni prerez jeter prikazuje poti, po katerih potujejo kri in odpadne snovi. Kri pride v jetra skozi portalno veno in jetrno arterijo. Obdelana jih zapusti skozi jetrno veno. Odpadne snovi, kot je alkohol, jetra zapustijo skozi žolčevod



zatemnitve,  
glavoboli, slaba  
koncentracija

visok krvni  
pritisk,  
povečana  
verjetnost  
težav s srcem

mravljinčenje in  
dehidracija



podplute oči

problematična polt

težave z jetri

želodčne bolečine in prebavne  
motnje

neredna menstruacija, problemi s  
plodnostjo pri ženskah in moških.

# ALKOHOLIZEM

- Ljudje, ki uživajo veliko alkohola, lahko postanejo z njim zasvojeni. Pravimo jim alkoholiki ali alkoholičarke. Nihče ne ve zagotovo, zakaj se to zgodi. Možno je, da je tovrstno nagnjenje zapisano že v genih. Lahko se razvije zaradi psihičnih težav. Alkoholiki po navadi izgubijo službo, saj jim je vedno težje delati, pogosto pa tudi trpijo odnosi z družino in prijatelji. Težave jih včasih pahnejo v to, da pijejo še več.
- Alkoholizem se po navadi razvije le v nekaj letih. Najprej si ljudje le pogosteje zaželi pijače, dokler naenkrat ne začnejo piti že navsezgodaj zjutraj. Kadar pijejo, se vedno opijejo do pijanosti. Pogosto se tresajo, se rdeči v obraz in čutijo bolečino po telesu. Ko prenehajo piti, jim pride do omotice in bruhanja. Včasih pride do krize (ti so smrt).

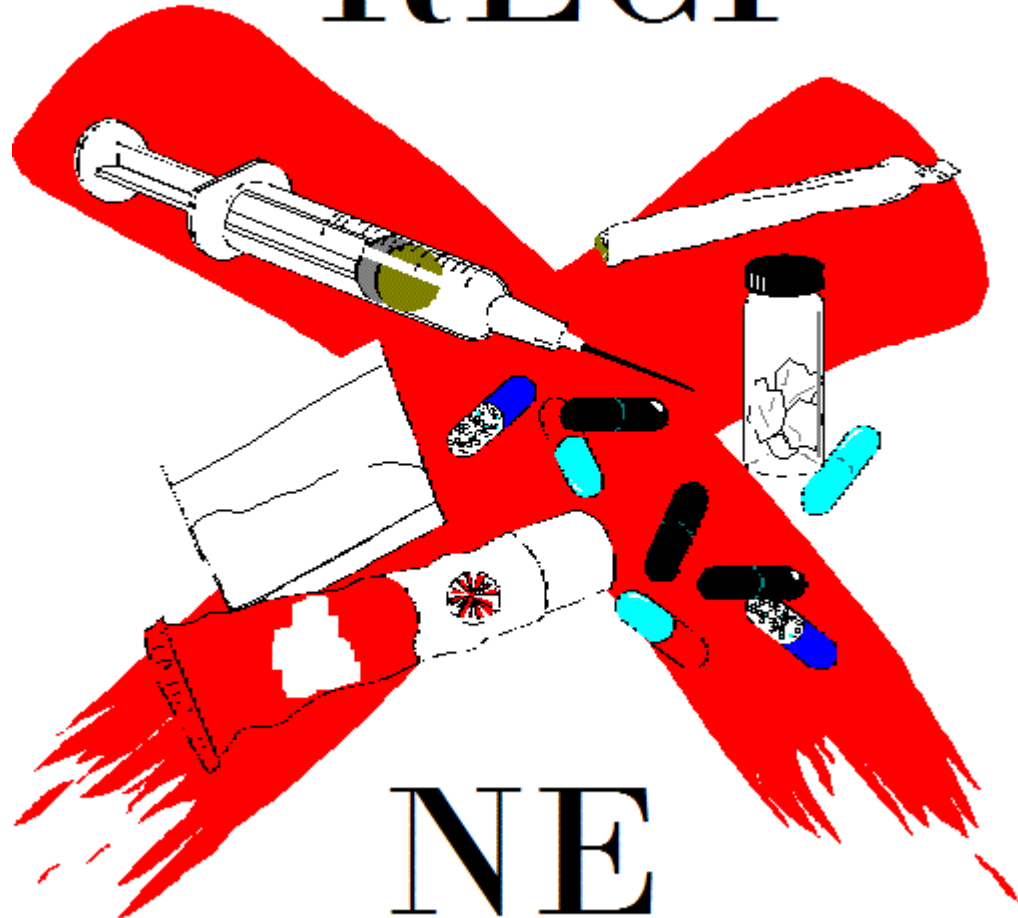
## ZDRAVLJENJE

Alkoholike lahko uspešno zdravijo. Na klinikah jim pomagajo pri odvajanju od alkohola in spopadanju z abstinenčno krizo. Po zdravljenju na kliniki jim lahko skupine kot AA, pomagajo pri obvladovanju čustvenih težav in jih odvrčajo od ponovnega pitja.

# ZANIMIVOSTI

- V Sloveniji je leta 2002 poraba čistega alkohola znašala 9,8 litra na državljanca oz. 11,7 litra na odraslo osebo (osebe, stare 15 let in več).
- Med posameznimi pijačami je največji odstotek porabljenega čistega alkohola na osebo predstavljalo vino (48,3%), sledilo je pivo (44,3%) in žgane pijače (6,9%).
- Alkohol je zelo redilen. Kozarec piva vsebuje približno toliko kalorij kot tablica čokolade, torej se lahko od večjih količin alkohola tudi zredimo. A ker ne vsebuje vitaminov in mineralnih snovi, lahko postanejo ljudje, ki namesto da bi jedli, pijejo, podhranjeni.
- Alkohol je za ženske bolj škodljiv za moške, saj so večinoma manjše. To pomeni, da je alkohol v njihovi krvi bolj koncentriran in možneje vpliva na možgane.
- Slovenija je po porabi alkohola na 5. mestu v EU, po cirozi jeter pa na 3.
- 42% odraslih v Sloveniji se opije vsaj 1x letno.
- 10-15% prebivalcev v Sloveniji alkoholikov.
- Alkohol v SLO je 2. najpogostejši dejavnik prezgonje smrti.
- Čezmerni pivci so največkrat vaški moški stari med 40 in 45 alkoholom.
- $\frac{1}{4}$  15 letnikov vsaj enkrat tedensko pije alkohol.
- Alkohol je 2. najbolj priljubljena droga med mladimi.
- Delež mladih opitih deklet se strmo približuje deležu dečkov.

# RECI



# NE