**VPLIV ALKOHOLA NA ORGANIZEM**

Ljudje že od nekdaj uživajo alkohol zaradi kratkotrajnih učinkov, ki jih ima alkohol na možgane. Seveda ne moremo reči, da alkohol ne povzroča prijetnih učinkov, če jih ne bi, ljudje ne bi posegali po njem. A vsaka stvar ima svojo dobro in slabo stran.

Alkohol spada med droge, ki »omamljajo«. Zato v manjših količinah lahko deluje kot umetno pomirjevalo, ki človeku »pomaga« blažiti stres, bolečino in vpliva na nastop evforije (stanje, ko je mogoče stvari lažje prenašati). Kaže se kot prijeten občutek vedrine, sproščenosti in dobrega razpoloženja. Alkohol naj bi blažil neprijetna počutja, kot so skrb, žalost, tesnoba, vznemirjenost, bolečina, lakota, žeja, vročina, mraz, utrujenost, občutek krivde, sramu in strahu. Ti občutki spodbudijo nekatere posameznike, da ponovno posegajo po alkoholu, kar kratkoročno vodi v opitost, dolgoročno pa v kronično zlorabo alkohola. Alkohol različno vpliva na različne ljudi. Nekateri postanejo pod njegovim vplivom zaspani in zavrti, spet drugi pa razpoloženi in nezavrti.

**ALKOHOL IN ČLOVEŠKO TELO**

Telo zelo hitro absorbira alkohol. To pomeni, da zelo hitro preide v kri in preko nje v možgane in druge organe.

Alkohol vstopi v naše telo skozi usta (1) in potuje preko požiralnika do želodca (2). Alkohol se hitro vsrka v kri, manjši del že v želodcu (približno 20%), največ pa v zgornjem delu tankega črevesa (okoli 80%) (3). Ker je alkohol topen v vodi, s krvnim obtokom potuje do tkiv in organov, ki vsebujejo vodo (4). Tak organ so tudi možgani (5).Glavno mesto razgradnje (presnove) alkohola so jetra (6). Jetrne celice vsebujejo encim, ki prične razgrajevati alkohol. Njegova razgradnja se nadaljuje do ogljikovega dioksida in vode, ki se izločita iz telesa.

V obliki presnovkov se skozi ledvice izloči približno 90% alkohola, z dihanjem okoli 8% in z znojenjem le 2%.

**Kako deluje alkohol?**

Alkohol preko sluznic prodira zelo hitro v žile in tako preplavi telo. Najbolj dovzetni za učinke alkohola so [*možgani*](http://www.mislizglavo.si/index.php/mode=MoreContent/menuid=46). Ker telesu ne dajejo več ustreznih ukazov, se pri alkoholizirani osebi pokažejo motnje presojanja, ravnotežja, govora, poslabša se vid ter podaljša reakcijski čas.

Alkohol je sedativna droga: možgane omami in na ta način prepreči, da bi človek trezno razmišljal ter pravočasno nehal piti.

**Ožilje**

Alkohol vzburja možganski center za oženje in širjenje ožilja, zaradi česar se žile v notranjosti telesa zožijo, na površini telesa pa razširijo. Razširjene žile v koži povzročijo občutek toplote.

**Dihanje**

Manjše količine alkohola vzpodbujajo dihalni center, večje pa njegovo delovanje zavirajo, tako da je dihanje v pijanosti počasnejše in plitvejše. S stopnjevanjem pijanosti lahko pride do zastoja dihanja.

**Center za uravnavanje telesne temperature (center za termoregulacijo)**

Pri zadrževanju v mrzlem okolju center za termoregulacijo preprečuje ohlajevanje telesa tako, da zvišuje proizvodnjo in zmanjšuje oddajanje toplote. Ob zaužitju večje količine alkohola ohromi ožilje kože in delovanje centra za termoregulacijo odpove. Oddajanje toplote se ne more ustaviti, zato telesna temperatura počasi pada in vse telesne funkcije postajajo počasnejše. Opiti postaja vedno bolj utrujen in zaspan.

Če se to zgodi osamljenemu »popotniku« v hladnem zimskem času, lahko že pri manjšem postanku zaspi in zmrzne.

**Centralni živčni sistem**

Pri vplivih alkohola na centralni živčni sistem gre za postopno slabljenje različnih funkcij. Najprej vpliva na psihične funkcije, ki dajejo človeku občutek odgovornosti ter nadzirajo njegovo vedenje v odnosu do sebe in okolja. Zaradi vpliva alkohola se spremeni vedenje človeka. Opit človek se otrese privzgojene previdnosti in zadržanosti, nima pomislekov pri sklepanju poznanstev, pojavi se občutek sproščenosti in ugodja. Mimika obraza je živahnejša, intenzivnejše so kretnje rok in izražanje čustev. Z nadaljevanjem pitja je prizadeto področje čutnega zaznavanja. Otopi občutek za bolečino, zmanjšanje kritičnosti vzbuja občutek večje moči. Na površje prihajajo nekontrolirana, lahkomiselna, pa tudi objestna in nasilna dejanja.

Pri nadaljnjem pitju alkohola začenjajo omagovati tudi centri, ki uravnavajo zavedne kretnje in centri, ki vzdržujejo ravnotežje. Nadaljuje se z vse močnejšo utrujenostjo, neobčutljivostjo, spancem, komo, ki se lahko konča tudi s smrtjo zaradi odpovedi dihalnega centra.

Kombinacija alkohola z zdravili ali drugimi drogami lahko dodatno škoduje zdravju in ogrozi celo življenje. Učinki takšnih kombinacij se ne le seštevajo, temveč množijo!

**Glavne negativne posledice rednega čezmernega uživanja alkohola**

se kažejo na različne načine: v telesnem in duševnem zdravju ljudi, na socialnem in na ekonomskem področju.

Alkohol deluje na vsa tkiva, organe in organske sisteme. Povzroča lahko neposredne ali posredne okvare v telesu.

**Neposredno** pomeni, da okvari tkiva, s katerimi pride v kontakt. Primer: do takega stika pride, ko alkohol deluje na sluznico prebavil.

Večinoma pa je vpliv alkohola na organe **posreden**:

* te okvare nastajajo kot posledica delovanja škodljivih snovi, ki nastajajo pri razgradnji alkohola v telesu,
* zaradi motenj v presnavljanju, ki jih je izzval alkohol,
* zaradi splošnega pomanjkanja vitaminov in beljakovin kot posledica količinsko in kakovostno neprimerne prehrane.

Najprej in najbolj so prizadeti možgani in njihove funkcije. Škodljive učinke alkohola na druge organe lahko opazimo šele čez čas, ko postanejo tako obsežne in globoke, da se pokažejo kot motnja v delovanju ali kot že izražena bolezen tega ali onega organa.

**POSLEDICE ZLORABE ALKOHOLA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Organski sistem** | **Zgodnje posledice** | **Pozne posledice** |
| Vpliv na jetra | Porast jetrnih encimov | Zamaščena jetra, alkoholni hepatitis ( vnetje jeter), jetrna ciroza ( brazgotinjenje jeter) |
| Vpliv na trebušno slinavko | Porast encimov trebušne slinavke | Akutni pankreatitis, kronični pankreatitis (vnetje trebušne slinavke) |
| Vpliv na srčno žilni sistem | Povišan krvni tlak | Miokardiopatija ( okvare srčne mišice), srčne aritmije ( nepravilni ritem bitja srca) |
| Vpliv na prebavni sistem | Gastritis (vnetje želodčne sluznice), refluks želodca, driska, čir na želodcu | Varice požiralnika ( razširjene vene) |
| Vpliv na nevrološki sistem | Glavoboli, zatemnitev pred očmi, vnetje živcev rok in nog (spremenjena občutljivost, mravljinčenje prstov, bolečine) | Sindrom odtegnitve od alkohola, epileptični napadi, Wernickejeva encephalopatija ( možganska bolezen pogosta pri alkoholikih), cerebralna atrofija ( krčenje možganov), periferna živčna bolezen, motnje spomina, Korsakow sindrom, oslabljeno motorično delovanje |
| Vpliv na reproduktivni sistem | Učinki alkohola na zarodku: spontan splav, zavrta rast ploda, prezgodnji porod, pri otroku se lahko razvije fetalni alkoholni sindrom | Oslabljeno spolno delovanje (motena potenca), motnje v ovulacijskem procesu, zgodnja menopavza, spontani splav |
| Vpliv na imunski sistem | Večja dovzetnost za izbruh nalezljivih bolezni, kot so tuberkuloza, pljučnice, gripa in druge |  |
| Vpliv na hormonski sistem |  | Sladkorna bolezen, neplodnost in mehčanje kosti (osteoporoza) |
| Rakotvorna obolenja |  | Močna povezanost je z rakom ustne votline, žrela, grla, požiralnika in jeter, nekoliko manjša z rakom dojk, debelega črevesja in želodca, možna pa z rakom mehurja . |
| Duševne motnje | Depresija, anksioznost | Motnje v čustvovanju, nesocialna osebnost, alkoholne psihoze, delirij, ljubosumna blodnjavost |
| Pravniški problemi | Prometni prekrški, vožnja pod vplivom alkohola, javno popivanje alkohola… | Prometne nesreče, nasilni prestopki, požari… |
| Težave povezane z delom | Počasnost, lenost, bolniški stalež, slaba koncentracija, zmanjšana kompetentnost… | Nesreče na delovnem mestu, poškodbe, izguba službe, kronična brezposelnost… |
| Družinski problemi | Družinski konflikti, brezciljna otroška vzgoja, izogibanje odgovornostim, družbena izolacija… | Ločitev, zloraba partnerja, zloraba ali zanemarjanje otroka, izguba skrbništva nad otrokom… |

**ALKOHOL DEBELI IN POVEČUJE APETIT**

**alkohol stimulira sluznico želodca in s tem poveča tvoj apetit.**

En gram alkohola ima sedem kilokalorij, to je skoraj toliko kot en gram maščobe (9 kcal) in 2-krat več kot sladkor (1g sladkorja vsebuje 4 kcal).

Če telo dobi več kalorij kolikor jih porabi, se prekomerno nalaga v telesu kot maščoba, alkohol skrbi za to, da se maščoba počasneje razkraja.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pijača, ki vsebuje alkohol** | **kalorije** | **Pijača, ki ne vsebuje alkohola** | **kalorije** |
| PIVO ( 0,3 l, 5 Vol. %) | 126 kcal | JABOLČNI SOK ( 0,2 l) | 49 kcal |
| VINO ( 0,2 l, 11 Vol. %) | 195 kcal | PARADIŽNIKOV SOK ( 0,2 l) | 30 kcal |
| ŽGANJE (0,04l, 35 Vol.%) | 80 kcal | MINERALNA VODA ( 0,2 l) | 0 kcal |
| ALKOHOLPOPS ( 0,275 l, 5 Vol.%) | 200 kcal | ČAJ ( 0,2 l) | 0 kcal |

**ALKOHOL IN ŠPORT**

Razgradnja alkohola močno obremenjuje organizem, zmanjšuje sposobnost in kondicijo športnika ter slabo učinkuje na športno udejstvovanje.

Športniki, še posebno tisti, ki se resno in dlje časa intenzivno ukvarjajo s športom, potrebujejo kakovostno hrano za podporo delovanja telesa. Alkoholne pijače so sicer visoko energijska, vendar prazna hrana z majhno vsebnostjo hranil!

**SPOLNOST SE NE RAZUME Z ALKOHOLOM**

Alkohol in spolnost, to sta stvari, ki le na videz spadata skupaj. Alkohol ima velik vpliv na delovanje možganov, zavore popustijo in lahko delamo stvari, ki jih v treznem stanju ne bi nikoli počeli. Hitreje vzpostavimo stik in hitreje gremo s kom v posteljo, čeprav si tega pravzaprav sploh ne želimo. Včasih niti ne vemo, da smo s kom spali, temu rečemo [*» black out«.*](http://www.mislizglavo.si/index.php/mode=MoreContent/menuid=10)

**RAZGRADNJA ALKOHOLA**

Alkohol se namreč razgrajuje v jetrih in za to je potreben predvsem ČAS. Zdrava jetra potrebujejo za razgradnjo in odstranitev *10g alkohola* približno eno do dve uri.

Jetra alkohol predelajo v vodo, ogljikov dioksid in energijo. Dokler jetra ne očistijo vse krvi, alkohol kroži po telesu in deluje na posamezne organe. Ker se izloča z enakomerno hitrostjo, je mogoče izračunati, v kolikem času se bo določena količina izločila iz telesa.

Primer 1: Če popiješ npr. 7 kozarčkov piva ali 7 kozarčkov žgane pijače, morajo tvoja jetra delati kar 10,5 ur (7 kozarcev \* 1,5 ure), da si spet trezen/a. Hitreje tvoja jetra ne morejo razgraditi alkohola!

Tudi če si pomagaš s hladnim tušem, močno kavo, tekanjem po stopnicah ali okoli hiše… ne boš zaradi tega nič bolj trezen/a. Mrzel tuš ti bo mogoče zbistril glavo, a količina alkohola v tebi bo še vedno ista. Tvoja jetra potrebujejo čas za razgradnjo alkohola in tako postopoma znižujejo nivo alkohola v krvi.