

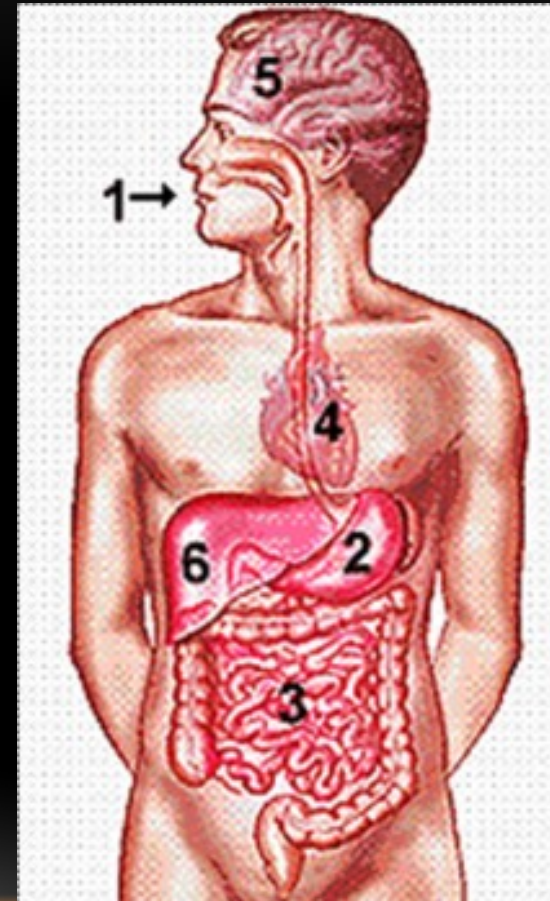
VPLIV ALKOHOLA NA ORGANIZEM

ALKOHOL:

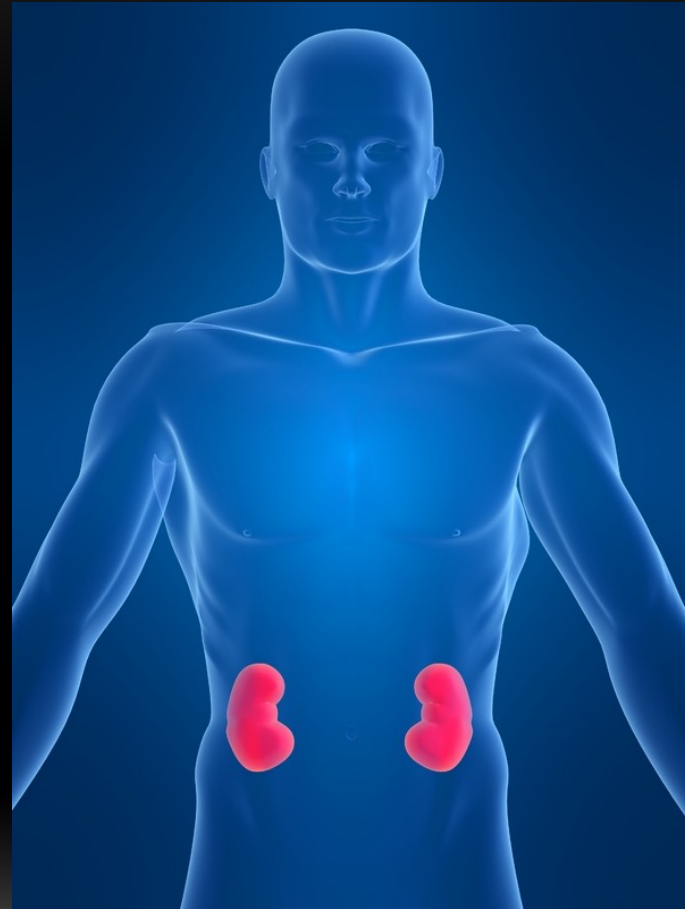
- Spada med **droge**, ki »omamljajo«
- **v manjših količinah** lahko deluje **kot umetno pomirjevalo**, ki človeku »pomaga« blažiti stres, bolečino in vpliva na nastop evforije (stanje, ko je mogoče stvari lažje prenašati)
- Kaže se kot prijeten občutek vedrine, sproščenosti in dobrega razpoloženja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

ALKOHOL IN ČLOVEŠKO TELO

- Telo zelo hitro absorbira alkohol → 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.

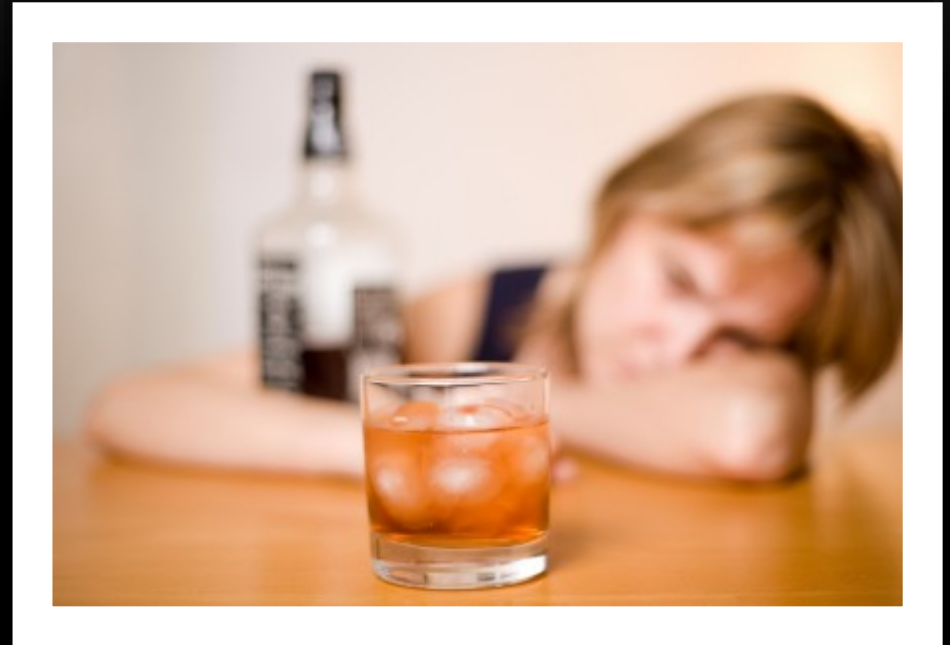


- obliki presnovkov se skozi ledvice izloči približno 90% alkohola, z dihanjem okoli 8% in z znojenjem le 2%.



KAKO DELUJE ALKOHOL?

- preko sluznic prodira zelo hitro v žile in tako preplavi telo
- Najbolj dovzetni za učinke alkohola so možgani
- 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.



VPLIV ALKOHOLA NA:

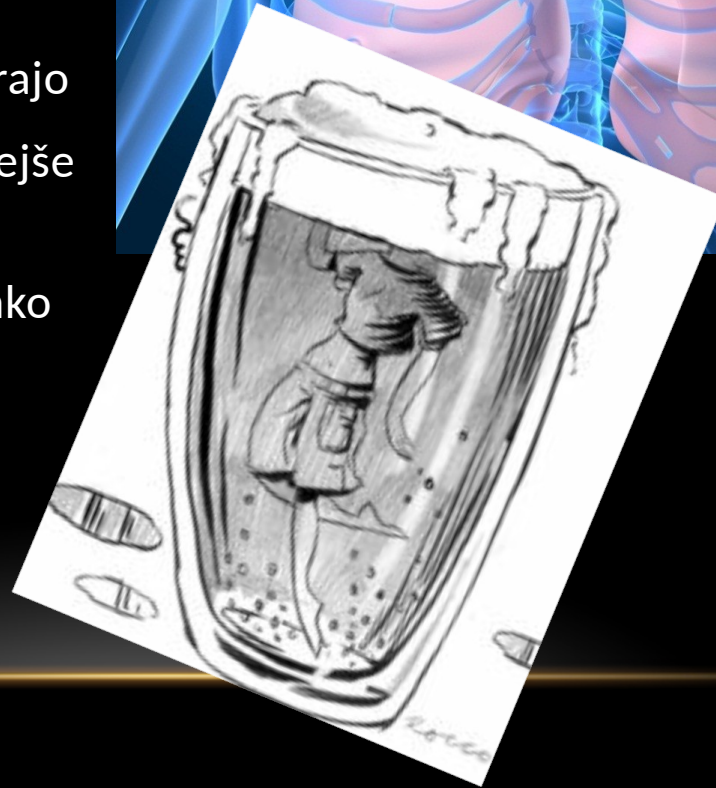
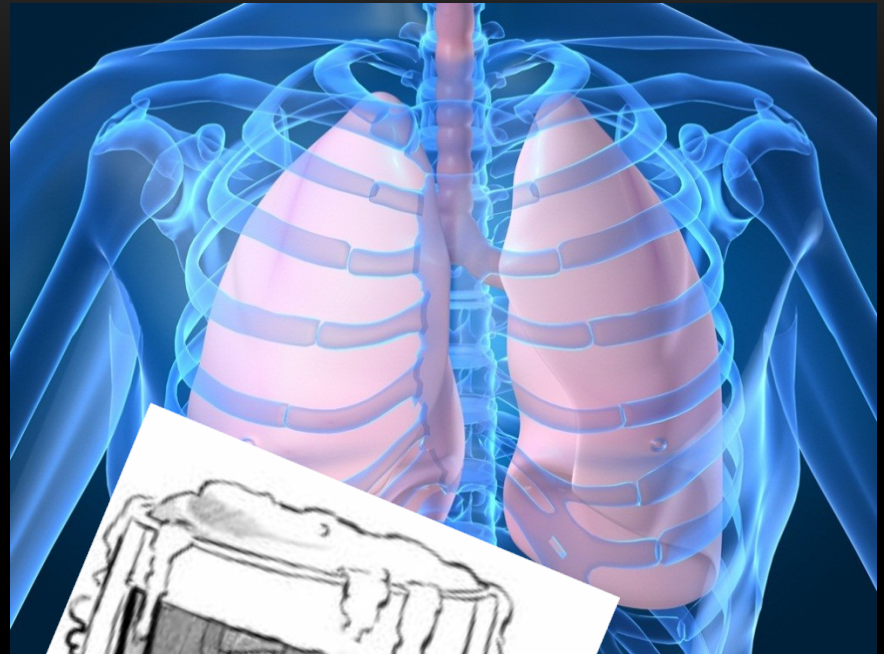


OŽILJE

- vzburja možganski center za oženje in širjenje ožilja
- Zaradi tega se žile v notranjosti telesa zožijo, na površini telesa pa razširijo
- Razširjene žile v koži povzročijo občutek toplote

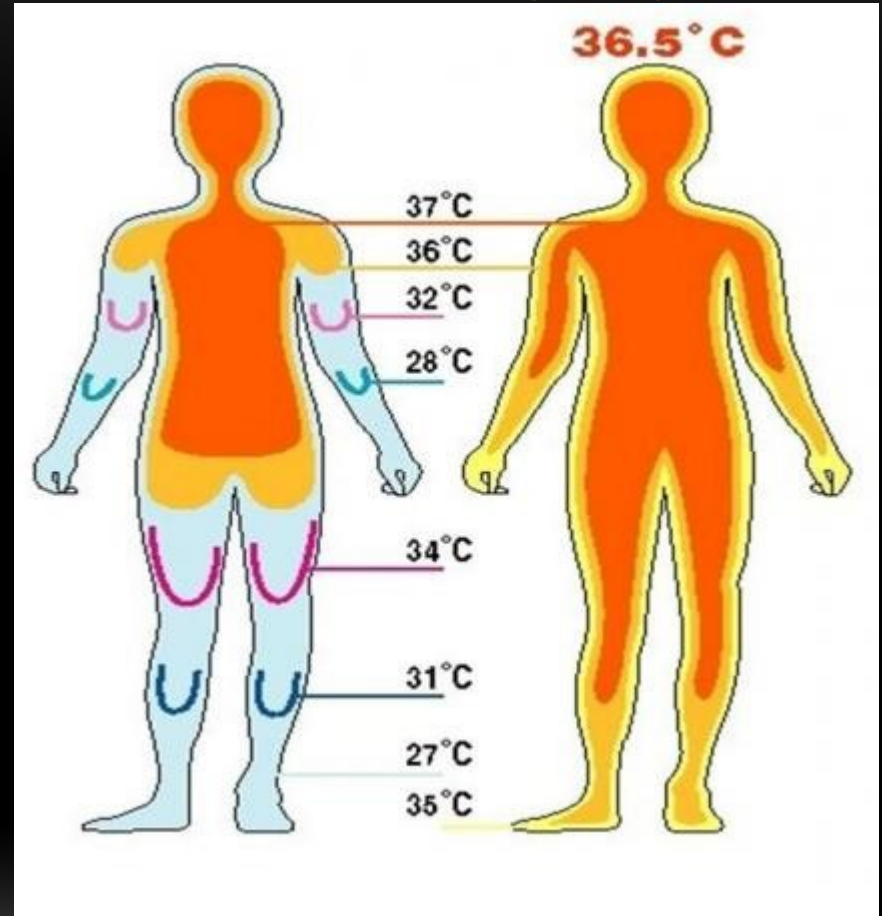
DIHANJE

- Manjše količine vzpodbujajo dihalni center
- večje njegovo delovanje zavirajo
- Dihanje je v pijanosti počasnejše in plitvejše
- s stopnjevanjem pijanosti lahko pride do zastoja dihanja



Center za uravnavanje telesne temperature (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
- Npr. Če se to zgodi osamljenemu »popotniku« v hladnem zimskem času, lahko že pri manjšem postanku zaspi in zmrzne



ALCOHOL

Thank you, Mr. Daniels. Thank you, Mr. Guinness. Muchos Gracias, Señor Tequila.

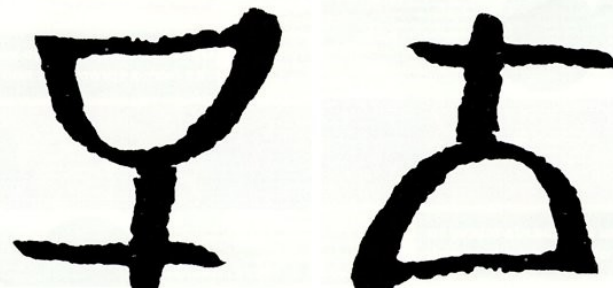
CENTRALNI ŽIVČNI SISTEM

- Začne se postopno slabljenje različnih funkcij
- Najprej vpliva na **psihične funkcije**, ki dajejo človeku občutek odgovornosti ter nadzirajo njegovo vedenje v odnosu do sebe in okolja – spremeni se 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, lahkomiselnna, pa tudi objestna in nasilna dejanja



- Pri nadaljnem pitju začenjajo omagovati 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

alkohol ubija



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



NEGATIVNE POSLEDICE REDNEGA ČEZMERNEGA UŽIVANJA ALKOHOLA

- se kažejo v **telesnem** in **duševnem zdravju ljudi**, na **socialnem** in na **ekonomskem področju**
- Alkohol deluje na vsa tkiva, organe in organske sisteme
- Povzročča 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**

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, oslabiljeno motorično delovanje
Vpliv na reproduktivni sistem	Učinki alkohola na zarodku: spontan splav, zavrti rast ploda, prezgodnji porod, pri otroku se lahko razvije fetalni alkoholni sindrom	Oslabiljeno spolno delovanje (motena potencia), 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)
- 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
- Alkoholne pijače so sicer visoko energijska, vendar prazna hrana z majhno vsebnostjo hranil



SPOLNOST SE NE RAZUME Z ALKOHOLOM

- 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**«



RAZGRADNJA ALKOHOLA

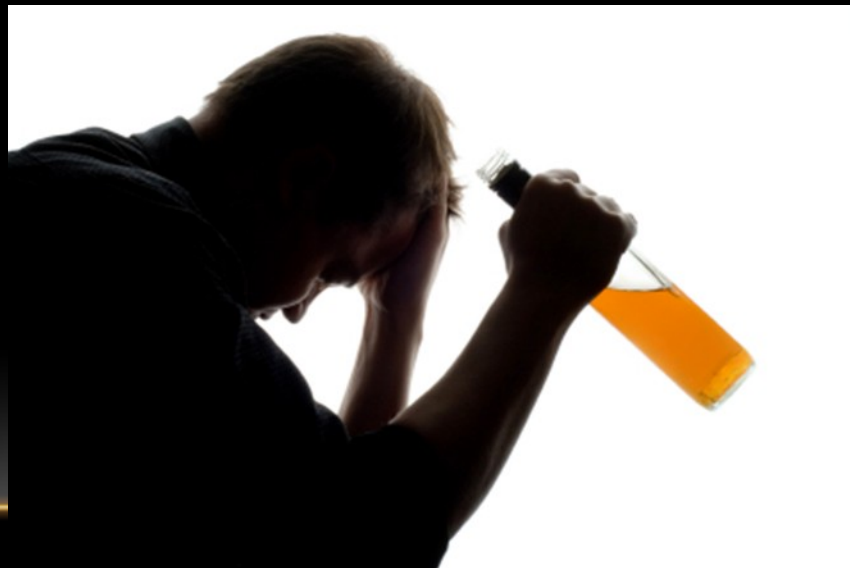
- Alkohol se razgrajuje v jetrih
- Za razgradnjo je pomemben čas
- Zdrava jetra potrebujejo za razgradnjo in odstranitev 10g alkohola približno eno do dve uri
- Jetra alkohol predelajo v vodo, ogljikov dioksid in energijo
- Dokler jetra ne očistijo vse krvi, alkohol kroži po telesu in deluje na posamezne 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 ($7 \text{ kozarcev} * 1,5 \text{ ure}$), da si spet trezen/a. Hitreje tvoja jetra ne morejo razgraditi alkohola!



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



HVALA!!! 

