

ΑΛΚΟΟΛ (Alcohol)

*Παρουσιάζουν
Νίκος Τσουρής
Παναγιώτης Χαϊδεμενάκης
Γιώργος Φουντουκίδης
Αρμπιόλ Τσάπο*

Ιστορία

- Η σκόπιμη παραγωγή αλκοόλ ξεκίνησε προς το τέλος της Εποχής του Λίθου (10000 π.Χ) και μάλιστα σε πολλές χώρες(Ινδία, Περσία, Αίγυπτος, Κίνα, Βαβυλώνα, Ελλάδα, Ρώμη).

!Στις αρχαίες εποχές, τα ποτά αυτά είχαν μεγάλη θρησκευτική σημασία, αφού τα θεωρούσαν «θεϊκής προέλευσης». Στην Αίγυπτο, παραδείγματος χάριν παράγονταν τουλάχιστον 17 είδη μπύρας και 24 ποικιλίες κρασιού! Στην Ελλάδα και στη Ρώμη, από την άλλη, λάτρευαν με αυτό το θεό Διόνυσο και τον θεό Βάκχο αντίστοιχα

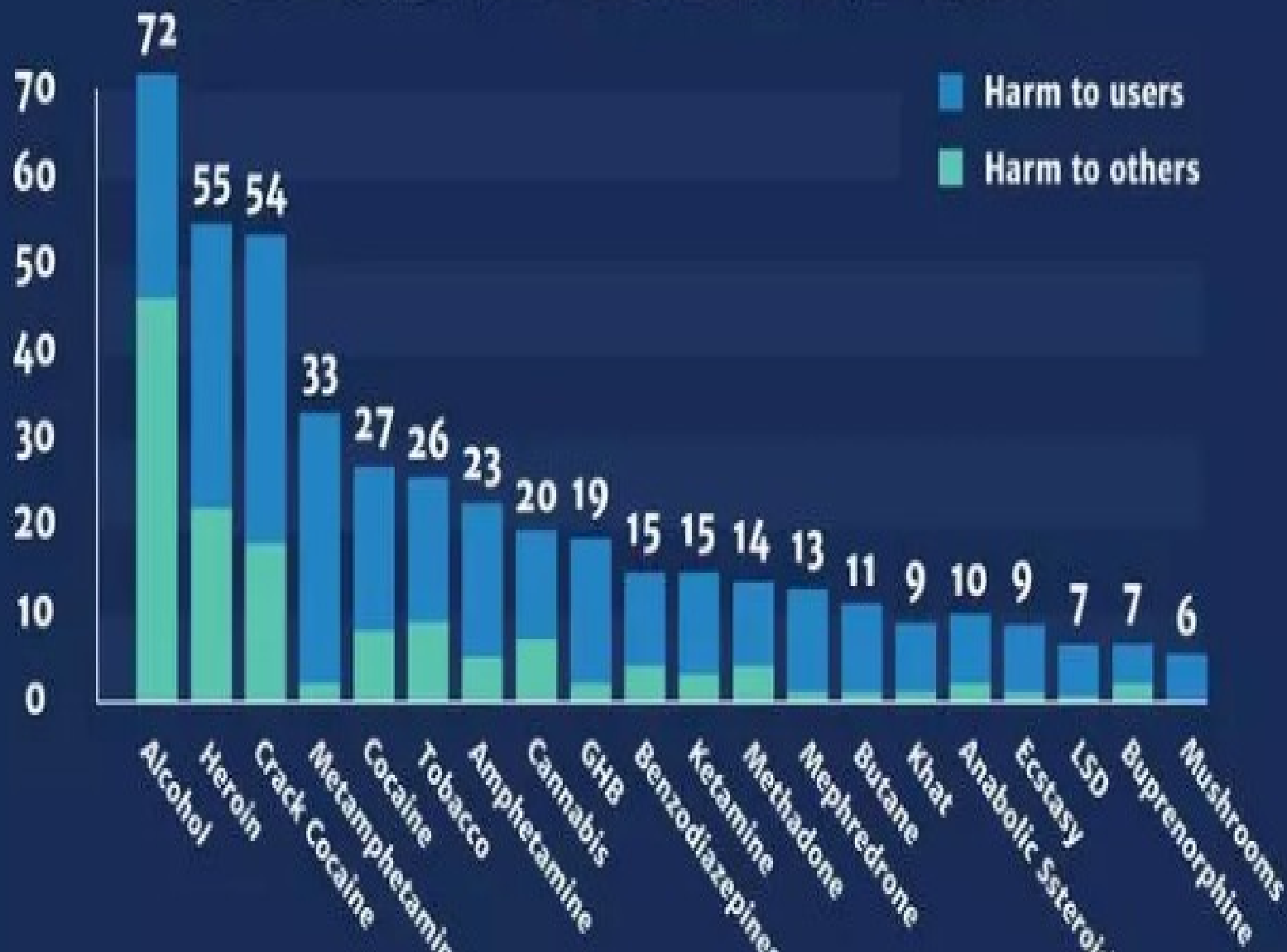
Παραγωγή

- Όταν ένα φρούτο σαπίζει, τα σάκχαρα που περιέχουν τα φρούτα, υπόκεινται σε ζύμωση από ζυμομύκητες (μαγιά). Η ζύμωση αυτή παράγει αλκοόλ. Τα τελευταία χρόνια παράγεται στις βιομηχανίες και από αιθένιο (C_2H_4).
!Επομένως έτσι άρχισε η κατανάλωση αλκοόλ και συνεχίζεται ακόμη και από τους... πιθήκους!

Στο θέμα μας...



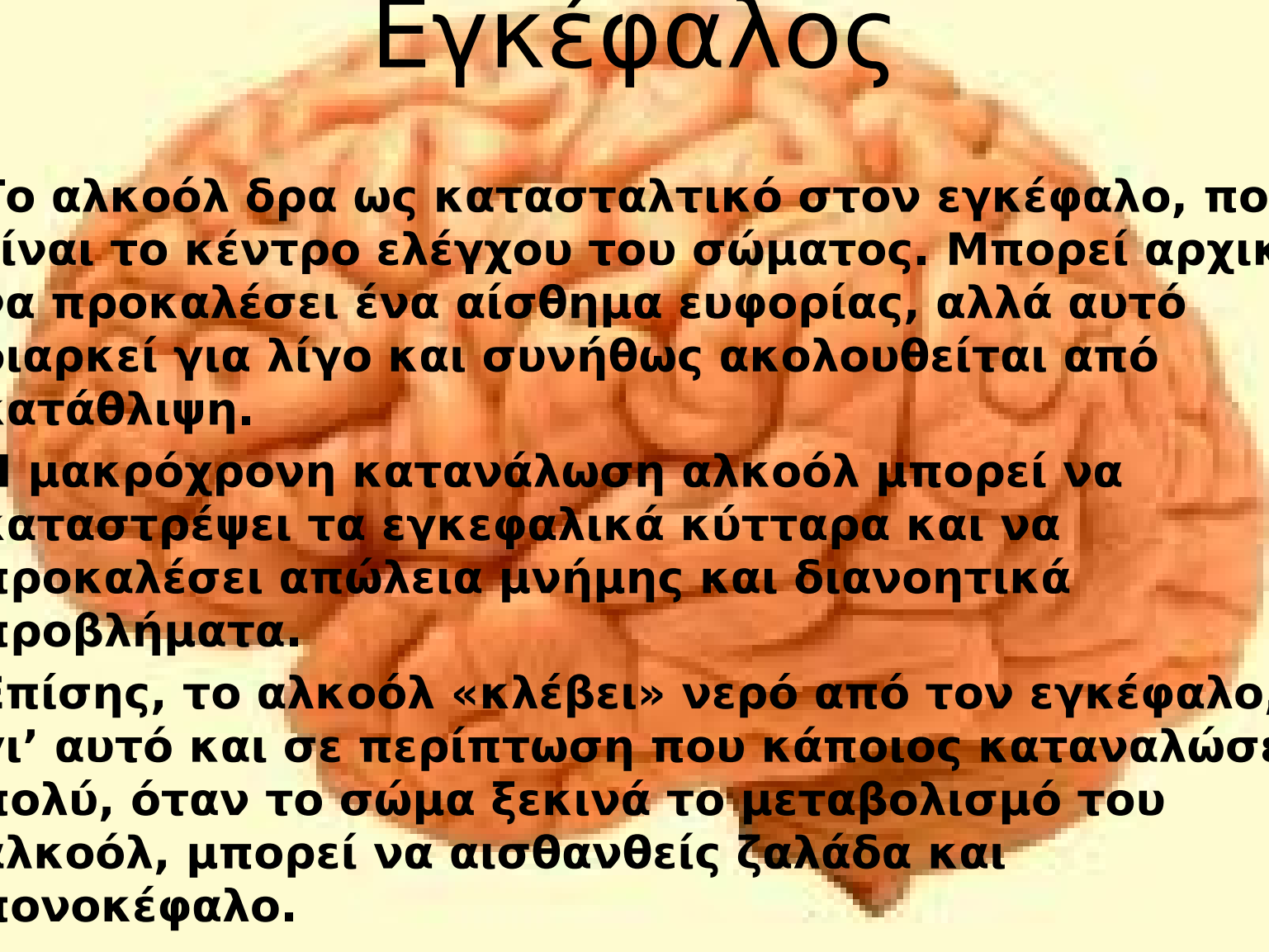
Drugs ordered by their overall harm scores, showing the separate contributions to the overall scores of harms to users and harm to others.



Μέσα στον οργανισμό

- Με την κατάποση, το οινόπνευμα, το οποίο είναι το κύριο συστατικό των αλκοολούχων ποτών, αναμειγνύεται με το νερό που περιέχεται στον οργανισμό, με αποτέλεσμα να απορροφάται μαζί με αυτό από τον εγκέφαλο. Γι' αυτό, ακόμα και μία μικρή ποσότητα αλκοόλ, μπορεί να αποβεί επιβλαβής.
- Οι επιδράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό ποικίλουν ανάλογα με την ποσότητα που καταναλώνει κανείς, την κατάσταση της υγείας του, τη σωματική του διάπλαση, την ηλικία του και το φύλο του.

Εγκέφαλος



- Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό στον εγκέφαλο, που είναι το κέντρο ελέγχου του σώματος. Μπορεί αρχικά να προκαλέσει ένα αίσθημα ευφορίας, αλλά αυτό διαρκεί για λίγο και συνήθως ακολουθείται από κατάθλιψη.
- Η μακρόχρονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να καταστρέψει τα εγκεφαλικά κύτταρα και να προκαλέσει απώλεια μνήμης και διανοητικά προβλήματα.
- Επίσης, το αλκοόλ «κλέβει» νερό από τον εγκέφαλο, γι' αυτό και σε περίπτωση που κάποιος καταναλώσει πολύ, όταν το σώμα ξεκινά το μεταβολισμό του αλκοόλ, μπορεί να αισθανθείς ζαλάδα και πονοκέφαλο.

Καρδιά

- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, καταπονεί την καρδιά, προκαλεί υψηλή αρτηριακή πίεση και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφραγμάτων, εγκεφαλικών και καρδιακών παθήσεων. Επίσης, μπορεί να προκαλέσει ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό (αρρυθμίες) και με τον καιρό να εξασθενήσει τους καρδιακούς μύες. Αυτό είναι γνωστό ως μυοκαρδιοπάθεια και μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο.

Συκώτι

- Το συκώτι είναι το όργανο που διασπά το αλκοόλ που καταναλώνουμε. Απελευθερώνει ένα ένζυμο που ονομάζεται αλκοολική αφυδρογονάση (ADH), το οποίο μετατρέπει το αλκοόλ σε μόρια που είτε απορροφούνται είτε αποβάλλονται από τον οργανισμό. Κάθε άνθρωπος μεταβολίζει το αλκοόλ με διαφορετικούς ρυθμούς, ανάλογα με την ποσότητα του ενζύμου ADH που παράγει το συκώτι του. Συνήθως, οι γυναίκες έχουν χαμηλότερα επίπεδα ADH από τους άνδρες, συνεπώς μεταβολίζουν το αλκοόλ πιο αργά και για αυτόν τον λόγο ο αριθμός των προτεινόμενων μερίδων για τις γυναίκες είναι μικρότερος.
- **!ΌΜΩΣ:** το συκώτι μπορεί να διασπά μικρή ποσότητα αλκοόλ ανά ώρα. Το υπόλοιπο κυκλοφορεί στο αίμα, τον εγκέφαλο και τα άλλα όργανα και θα συνεχίσει να κυκλοφορεί μέχρι να διασπαστεί όλο από το συκώτι. Επομένως, η μακρόχρονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο του ήπατος ή άλλους τύπους καρκίνου και εξουδετερώνει τα ηπατικά κύτταρα.

Αίμα και έντερα

- Η υπερβολική ποσότητα αλκοόλ ερεθίζει το στομάχι και μπορεί να οδηγήσει σε ναυτίες, κράμπες, κοιλιακούς πόνους και διάρροια. Η κατανάλωση τροφής πριν ή κατά τη διάρκεια επιβραδύνει την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα.

Όραση

- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία των ματιών, με αποτέλεσμα να κοκκινίζουν και να δείχνουν «ματωμένα». Επηρεάζει επίσης τα σήματα που στέλνουν τα μάτια στον εγκέφαλο, η όραση θολώνει και γίνεται δυσκολότερο να κρίνεις τις αποστάσεις και τις ταχύτητες.

Ακοή

- Μετά από αλόγιστη κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να διαπιστώσει κανείς ότι είναι πιο δύσκολο να ακούσει τους ήχους ή να εντοπίσει την πηγή τους. Με απλά λόγια, αυτό σημαίνει ότι δεν μπορεί να αντιδράσει σωστά σε ό,τι συμβαίνει γύρω του.

Εμφάνιση

- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει αρνητικά την εμφάνιση τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών. Η συστηματική κατανάλωση αφυδατώνει το σώμα και το δέρμα. Αυτό γίνεται γιατί εμποδίζει την απελευθέρωση αντι-διουρητικών ορμονών και τα νεφρά αποβάλλουν υπερβολική ποσότητα νερού. Επίσης, οι υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ διαστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται κάτω από το δέρμα και καταλήγουν στην εμφάνιση αντιαισθητικών φλεβών στη μύτη και τα μάγουλα. Σημαντικό ρόλο στην εμφάνισή μας, παίζει και ο καλός ύπνος, και θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι το αλκοόλ εμποδίζει τον ύπνο REM (Rapid Eye Movement), που είναι η πιο σημαντική φάση του ύπνου, στερώντας μας έτσι τη δυνατότητα να ξεκουραστούμε σωστά. Άλλες συνέπειες είναι και η άσχημη αναπνοή, γιατί μπορεί το συκώτι να μεταβολίζει τη μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ, ωστόσο το 5-10% αποβάλλεται από τα ούρα, τον ιδρώτα και την αναπνοή.

Τρόποι απεξάρτησης (1)

- Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος. Μεγάλη σημασία έχει η στάση στην πρώτη επαφή με τον προβληματικό πότη. Χρειάζεται επίμονη προσπάθεια για τη λεπτομερή αξιολόγηση κάθε πτυχής της γενικότερης υγείας και των δραστηριοτήτων του ατόμου.
- Μετά την παραπάνω αξιολόγηση, απαραίτητη είναι:
 - 1) Αποτοξίνωση. Η αποτοξίνωση δεν είναι θεραπεία για αλκοολισμό αλλά είναι μια περίοδος αποχής από το αλκοόλ με στόχο την προετοιμασία του ατόμου για απεξάρτηση και ανάρρωση.
 - 2) Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών.

Τρόποι απεξάρτησης (2)

- **Θεραπευτικό πρόγραμμα (Απαραίτητη η εμπιστοσύνη)**
- **Διαχρονική παρακολούθηση. Η διαχρονική παρακολούθηση του προβληματικού πότη και η συνεχής υποστήριξη του ίδιου και της οικογένειας του επιβάλλεται για διάστημα τουλάχιστον ενός έτους.**

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Το γενικό συμπέρασμα δεν είναι να μην καταναλώνουμε καθόλου αλκοόλ-πράγμα που θα ήταν ιδανικό-αλλά να καταναλώνουμε με μέτρο. Απαραίτητο είναι, όμως, να αναφερθεί σημαντικά κριτήρια για την κατανάλωση αλκοόλ, αποτελούν η ηλικία και η σωματική κατάσταση. Όσο αφορά το πρώτο, οι ανήλικοι και τα άτομα μεγάλης ηλικίας καλό θα ήταν να καταναλώνουν πολύ λίγο έως καθόλου. Όσο για το δεύτερο, άτομα με κάποια ασθένεια ή εγκυμονούσες, αναγκαστικά ,πρέπει να απέχουν από την κατανάλωση αλκοόλ.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ!**

