

# ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

# ΠΡΟΛΗΨΗ-ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

1<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ

Συνεργάστηκαν:

οι μαθητές/τριες της Γ΄ Βοηθών Νοσηλευτών

με τους εκπ/κούς

ΓΙΟΥΒΑΝΟΥΔΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΜΑΜΑΚΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΚΑΡΑΛΗ ΜΙΧΑΛΗ

# ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

- ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ, λέγεται η οξεία ή χρόνια δηλητηρίαση που προκαλείται από την αιθυλική αλκοόλη, δηλαδή το οινόπνευμα. Οφείλεται στη υπερβολική και παρατεταμένη χρήση οινοπνευματωδών ποτών.





- Αιθυλική Αλκοόλη  
ή  
Αιθανόλη



# ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΛΚΟΟΛΗΣ

- ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΟΧΗΣ
- ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ
- ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ
- ΕΞΑΡΤΗΣΗ ( ΣΩΜΑΤΙΚΗ, ΨΥΧΙΚΗ)



# ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΙΘΥΛΙΚΗΣ ΑΛΚΟΟΛΗΣ

- ❖ Διεγερτική σε μικρές ποσότητες
- ❖ Σε μεγαλύτερες Κατασταλτική



# ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΙΘ. ΑΛΚΟΟΛΗΣ

- ✓ Ένα 20% απορροφάται από το στομάχι, και μάλιστα αυτούσια χωρίς την απαραίτητη συμμετοχή υδρολυτικών ενζύμων όπως σε άλλες τροφές.
- ✓ Το υπόλοιπο 80% απορροφάται από το άνω μέρος του λεπτού εντέρου και ελάχιστα από άλλους βλεννογόνους.
- ✓ Η ταχύτητα απορρόφησης εξαρτάται από την ποσότητα και τη ταχύτητα πόσης, την κατάσταση του στομάχου καθώς και από άλλους παράγοντες
- ✓ Το τέλος της απορρόφησης και της διάχυσης της αλκοόλης στον οργανισμό, υπολογίζεται ότι γίνεται σε περίπου 60-90 λεπτά, ενώ η μεγαλύτερη πυκνότητα στο αίμα παρατηρείται 30 - 45 λεπτά μετά τη λήψη και υπολογίζεται με τον τύπο του Widmark

Πυκνότητα αιθυλικής αλκοόλης στο αίμα ‰ = Γραμμάρια καθαρής Αιθυλικής αλκοόλης  
Σωματικό βάρος X 0,7 για άνδρες  
0,6 για γυναίκες





Η **ΑΠΟΒΟΛΗ** της αιθυλικής αλκοόλης από τον οργανισμό διενεργείται με ρυθμό 100mg την ώρα ανά χιλιόγραμμο βάρους του σώματος.

Αυτό ανταποκρίνεται σε μείωση ενός ποσοστού 0,15‰ ή 6-9 gr. την ώρα.





# **Εξάρτηση**

**Έντονη επιθυμία για κατανάλωση αλκοόλ**

**Απώλεια ελέγχου στην κατανάλωση**

**Αύξηση ανοχής**

**Χρήση παρόλες τις συνέπειες**

**Αλλαγή σκέψης και τρόπου ζωής**

**Παραμέληση υποχρεώσεων**

**Σύνδρομο Στέρξης**

Έρευνες στο εξωτερικό έχουν δείξει, ότι οι περισσότερες των εξαρτήσεων αρχίζουν στη ηλικία των 12 με 18 ετών



Το αλκοόλ στις Ευρωπαϊκές Χώρες θεωρείται πως έχει την μεγαλύτερη συνεισφορά στις αιτίες θανάτου στα νέα άτομα. Οι ερευνητές θεωρούν πως είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας κινδύνου θανάτου στις ηλικίες 15- 29 ετών.

( Rehmand Gmel 2002)



Οι Έλληνες έφηβοι βρίσκονται στην πρώτη θέση στην κατανάλωση προϊόντων καπνού και αλκοόλ σε σχέση με τους νέους της υπόλοιπης Ευρώπης.

Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και τσιγάρων κορυφώνεται στις ηλικιακές ομάδες 13-15 ετών και 16-18 ετών.

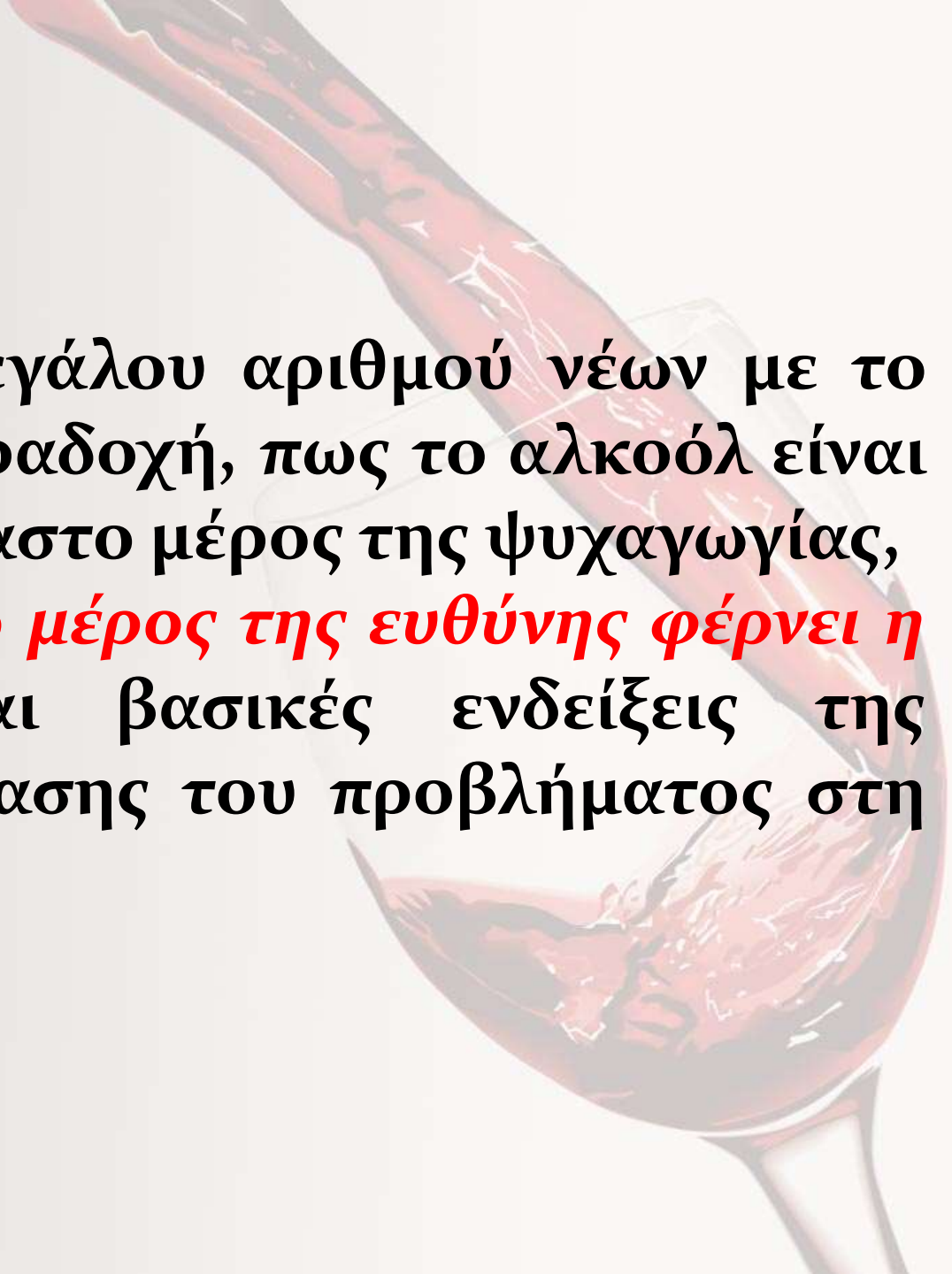
Η σχέση κατανάλωσης αλκοόλ και προϊόντων καπνού είναι συνδεδεμένη σε ποσοστό το οποίο υπερβαίνει το 70% ενώ η δυνατότητα συχνής επισκεψιμότητας σε καφετέριες και μπάρ συνδέεται άμεσα με την μεγιστοποίηση αυτών των συνηθειών.



• Ένα 32,2% των εφήβων θεωρούν ακίνδυνη την κατανάλωση 1-2 ποτών σχεδόν κάθε μέρα κατά το έτος 2003.

• Το αντίστοιχο ποσοστό το 1984 έφθανε σχεδόν το διπλάσιο με 62,15 %





Η εξοικείωση μεγάλου αριθμού νέων με το αλκοόλ και η παραδοχή, πως το αλκοόλ είναι σχεδόν αναπόσπαστο μέρος της ψυχαγωγίας, (που εδώ μεγάλο μέρος της ευθύνης φέρνει η διαφήμιση) είναι βασικές ενδείξεις της δυναμικής διάστασης του προβλήματος στη χώρα μας.



# ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

- **Το φύλο:** επηρεάζονται περισσότερο οι γυναίκες
- **Το βάρος:** επηρεάζονται περισσότερο τα άτομα χαμηλού βάρους
- **Η ηλικία:** επηρεάζονται πολύ περισσότερο τα άτομα νεαρής ηλικίας
- **Η κράση:** και η σωματική διάπλαση
- **Ο μεταβολισμός:** η διάρκεια μεταβολικής διαδικασίας στο κάθε άτομο διαφέρουν



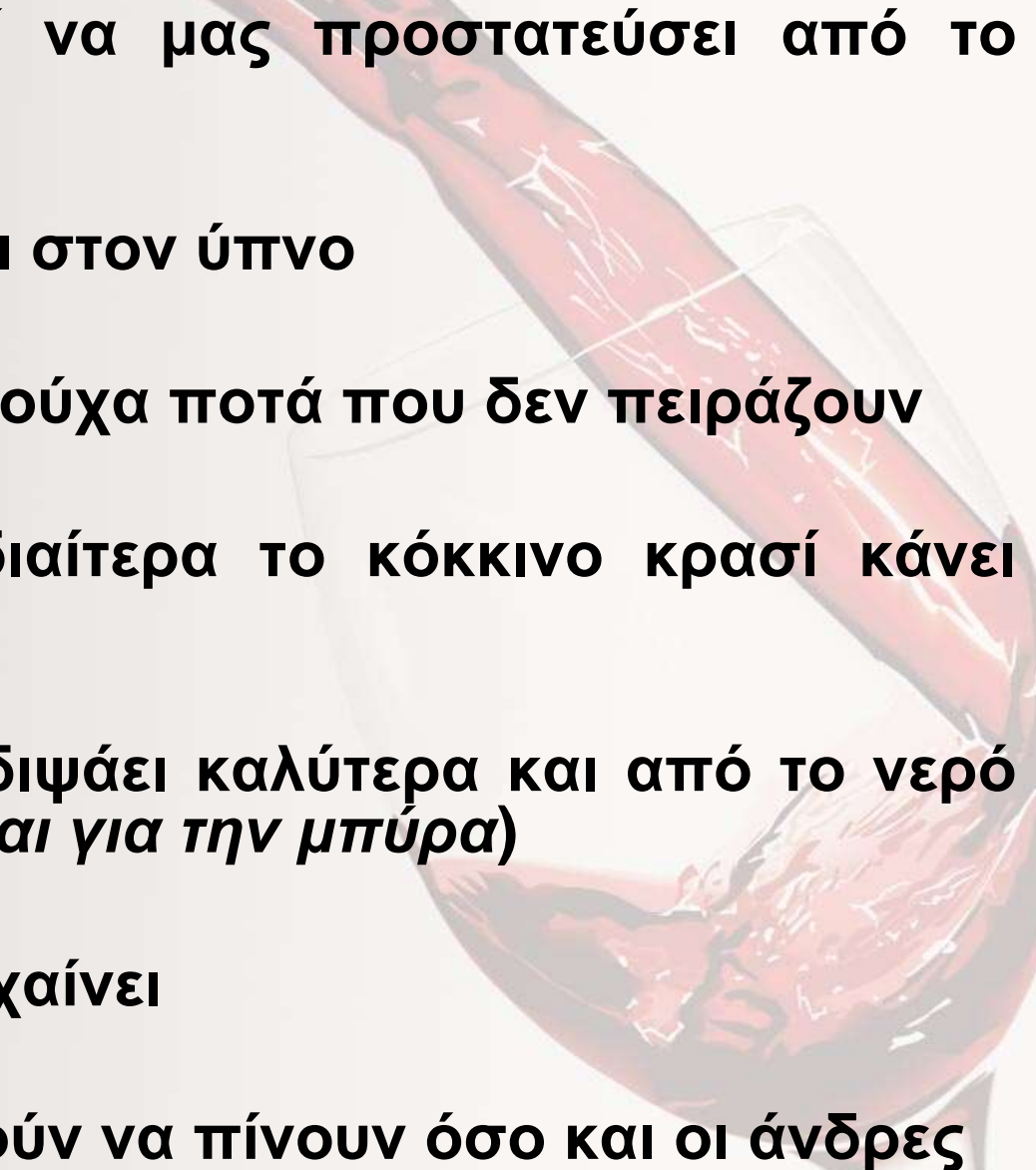
# **ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΟΥΝ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ**

- Παράλληλη ή ταυτόχρονη χρήση  
φαρμάκων**
- Κούραση- Άγχος-Συναισθηματική  
κατάσταση-Νευρικό σύστημα**
- Φαγητό**
- Εθισμός**
- Νικοτίνη και καφές**

# ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΙ ΜΥΘΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛΗΣ



- Μπορούμε με διάφορες τεχνικές να αποβάλλουμε γρηγορότερα από το σώμα μας το αλκοόλ που καταναλώσαμε (π.χ καφές, ντουζ, διάφορα βότανα)
- Η προσθήκη αναψυκτικού, χυμού, νερού ή σόδας στο ποτό μας δίνει την δυνατότητα να πιούμε περισσότερο και με ασφάλεια.
- Με το αλκοόλ γίνεται κάποιος πιο κοινωνικός και φλερτάρει καλύτερα.
- Το αλκοόλ είναι φάρμακο (γιατροσόφι)

- 
- Το αλκοόλ μπορεί να μας προστατεύσει από το κρύο
  - Το αλκοόλ βοηθάει στον ύπνο
  - Υπάρχουν αλκοολούχα ποτά που δεν πειράζουν
  - Το αλκοόλ και ιδιαίτερα το κόκκινο κρασί κάνει καλό στην υγεία
  - Το αλκοόλ σε ξεδιψάει καλύτερα και από το νερό *(ιδιαίτερα αναφέρεται για την μπύρα)*
  - Το αλκοόλ δεν παχαίνει
  - Οι γυναίκες μπορούν να πίνουν όσο και οι άνδρες

Το αλκοόλ έστω και σε μικρή περιεκτικότητα στο αίμα π.χ. 0,5‰, που αντιστοιχεί σε μια ποσότητα ίση με μια φιάλη μπύρα 500 ml δημιουργεί:

\* Μείωση συντονισμού και ικανότητας για επιδέξιες και λεπτές κινήσεις.

\* Μείωση ικανότητας προσαρμογής κατά την νυκτερινή οδήγηση.

\* Μείωση δυνατότητας διάκρισης οδικών σημάτων κυκλοφορίας.

\* Επιβράδυνση του χρόνου αντίδρασης σε κινδύνους οδήγησης.



**DON'T DRINK  
AND  
DRIVE**



**Δεν πίνω όταν οδηγώ !**



# **Οι επιπτώσεις του αλκοόλ στον οργανισμό**

- Το αλκοόλ επηρεάζει καταλυτικά τον ανθρώπινο οργανισμό προκαλώντας ανεπανόρθωτες βλάβες.

# ΑΛΚΟΟΛ



## ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΒΛΑΒΗ

ΘΟΛΗ ΟΡΑΣΗ

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΛΟΓΟΥ

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ ΚΙΡΣΩΝ ΟΙΣΟΦΑΓΟΥ

ΔΙΑΚΟΠΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ

ΕΛΚΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

ΚΙΡΡΩΣΗ ΗΠΑΤΟΣ

ΜΥΪΚΗ ΑΔΥΝΑΜΙΑ

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

ΕΛΚΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ (ΑΝΤΡΕΣ) ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ (ΓΥΝΑΙΚΕΣ)

ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ



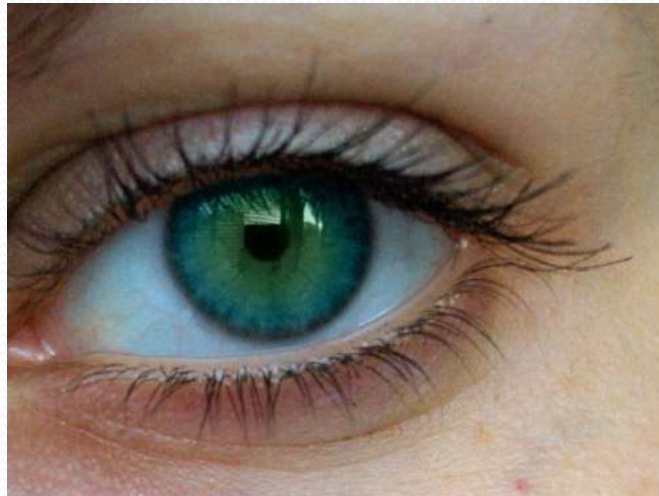
# ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

- Το αλκοόλ δρα κατασταλτικά στον εγκέφαλο και παρουσιάζονται ζαλάδες, θολή σκέψη, μπέρδεμα στην ομιλία. Η μακροχρόνια κατανάλωσή του καταστρέφει εγκεφαλικά κύτταρα και προκαλεί απώλεια μνήμης.



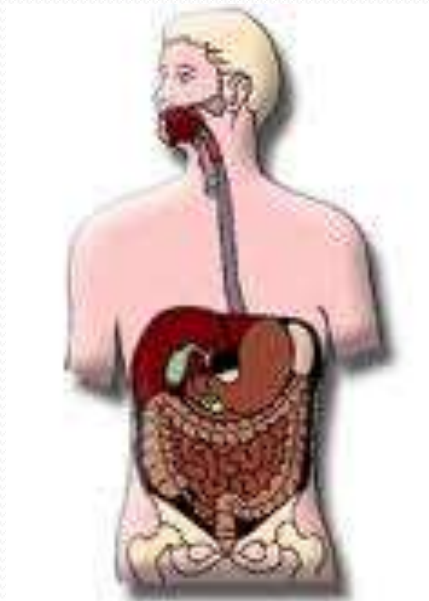
# ΜΑΤΙΑ

- Επειδή το αλκοόλ επηρεάζει το νευρικό σύστημα, είναι δύσκολο για τους μύς των ματιών να λειτουργήσουν και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη θολή όραση.



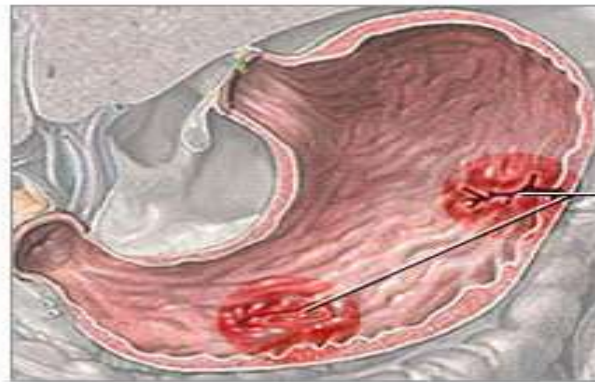
# ΟΙΣΟΦΑΓΟΣ

- Αυξάνει τη συχνότητα καρκίνου του γαστρεντερικού συστήματος.
- Προκαλεί ρήξη των κίρσων του οισοφάγου.



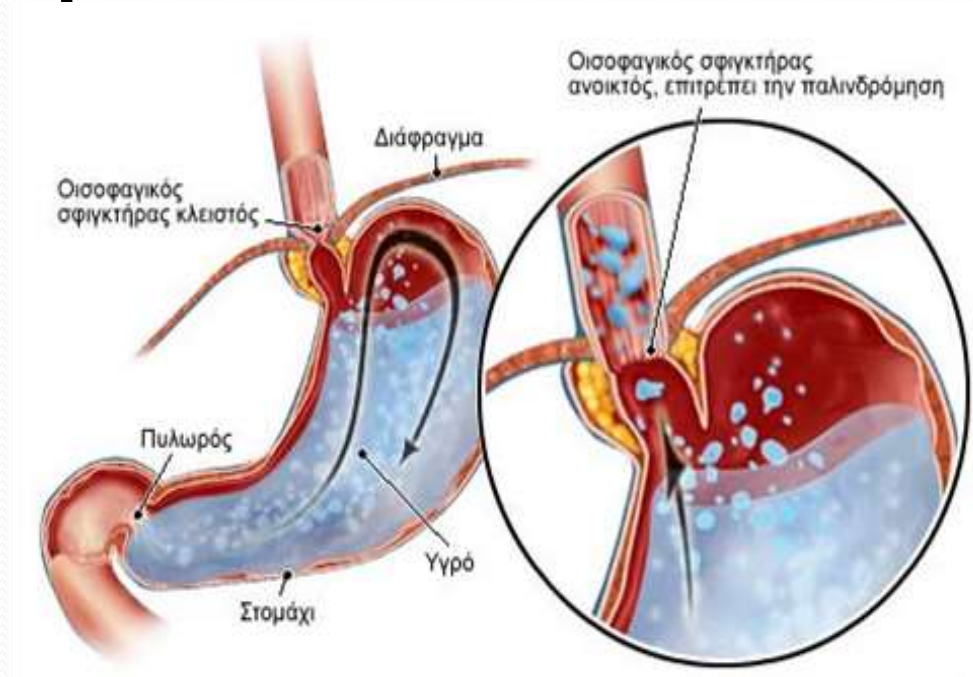
# ΣΤΟΜΑΧΙ

- Το έλκος του στομαχιού επιδεινώνεται από το αλκοόλ. Το αλκοόλ είναι ένας ερεθιστικός παράγοντας για τον βλεννογόνο του πεπτικού συστήματος και γι' αυτό άτομα με ανάλογες παθήσεις (π.χ. γαστρίτιδα) πρέπει να αποφεύγουν το αλκοόλ.



Έλκος  
Στομάχου

- Το αλκοόλ μπορεί επίσης να προκαλεί γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Στην πάθηση αυτή ο άνω σφικτήρας του στομαχιού, λόγω της δράσης του αλκοόλ δεν παραμένει κλειστός μετά από την κατάποση.



# ΗΠΑΡ



- Η αλκοολική ηπατίτιδα είναι η νόσος που παρατηρείται όταν το ήπαρ παθαίνει βλάβες και υποφέρει από το αλκοόλ. Παρατηρείται μια φλεγμονή, μια σταδιακή καταστροφή του οργάνου, αντικατάσταση των λειτουργικών μονάδων του ήπατος με λίπος, ίνωση και στο τέλος παρατηρείται η κίρρωση του.



# ΚΑΡΔΙΑ

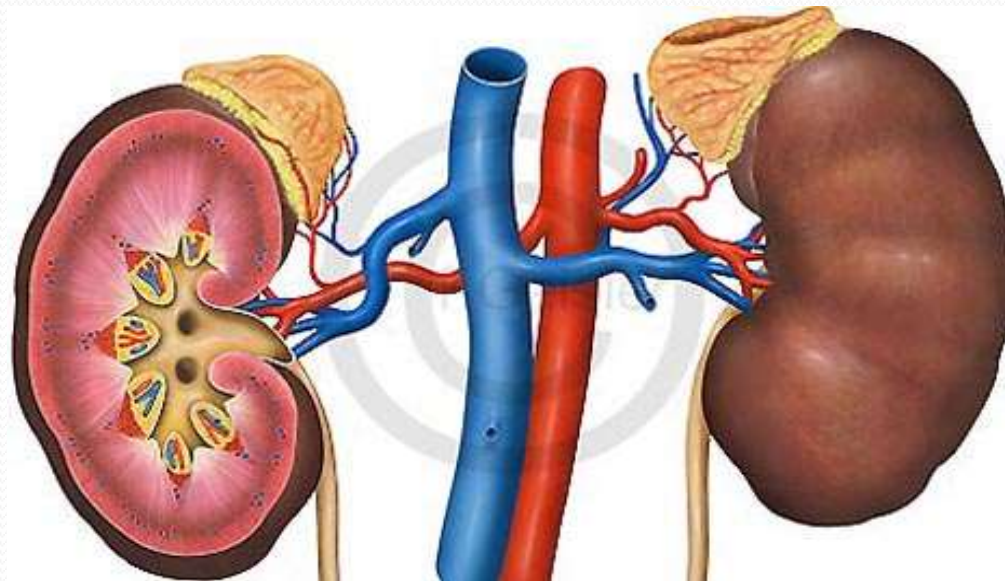
- Το αλκοόλ αυξάνει το έργο της καρδιάς, με αποτέλεσμα την αύξηση του μεγέθους της και προκαλεί μυοκαρδίτιδα, καρδιακή ανεπάρκεια, αρρυθμίες και υπέρταση.



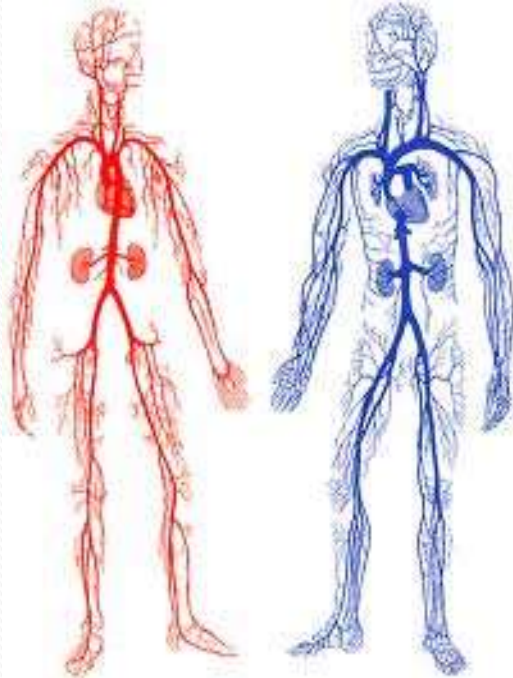


# ΝΕΦΡΟΙ

- Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει διαταραχή στη λειτουργία των νεφρών, στο να διατηρούν τη σωστή ισορροπία των υγρών και των ηλεκτρολυτών στο σώμα.



# ΦΛΕΒΕΣ – ΑΡΤΗΡΙΕΣ



- Το αλκοόλ διευρύνει τα αιμοφόρα αγγεία με άμεσο αποτέλεσμα, τους πονοκεφάλους και την πτώση της θερμοκρασίας του σώματος (υποθερμία), αλλά και ευθύνεται για τη λέπτυνση και την ευθραυστότητά τους με τάση για εγκεφαλικές αιμορραγίες.

# ΑΙΜΑ

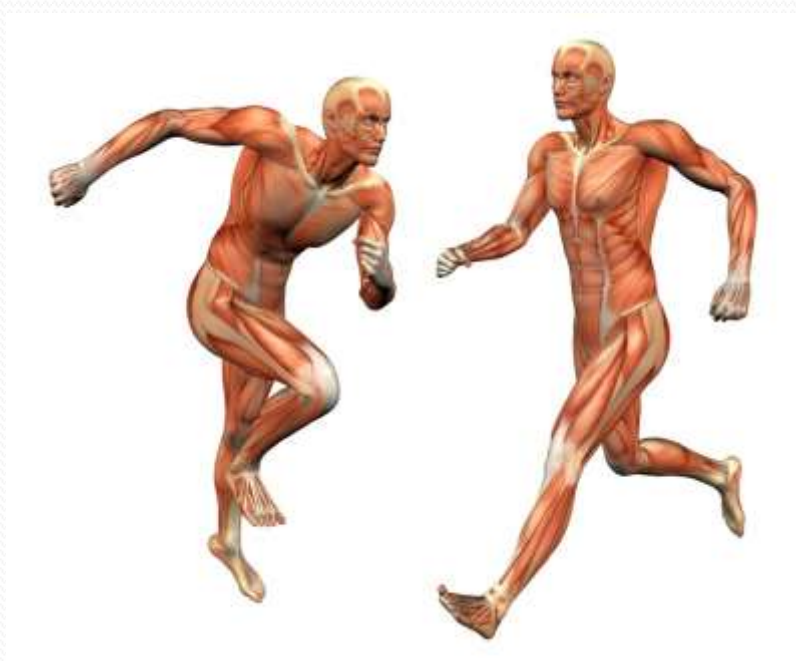
Το αλκοόλ μειώνει:

- την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων με αποτέλεσμα την αναιμία
- τον αριθμό των αιμοπεταλίων
- τη κινητικότητα των λευκών αιμοσφαιρίων με συνέπεια ευαισθησία στις λοιμώξεις.



# ΜΥΣ

- Το αλκοόλ προκαλεί αδυναμία των μυών με αποτέλεσμα το τρέκλισμα και την επιρρέπεια στα πεσίματα.



# ΟΞΕΙΑ ΑΛΚΟΟΛΙΚΗ ΤΟΞΙΚΩΣΗ

Το αλκοόλ δύναται να δημιουργήσει κώμα στη περίπτωση μεγάλης κατανάλωσης αλκοόλης σε μικρό χρονικό διάστημα

Θανατηφόρες τοξικώσεις έχουμε σε πυκνότητες από 5,5‰ έως 9‰



# ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

- Η χρήση αλκοόλ κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης προκαλεί σοβαρές επιπτώσεις στο έμβρυο - αλκοολικό εμβρυικό σύνδρομο - που αποτελεί τη πρώτη αιτία νοητικής στέρησης σε παιδιά του δυτικού κόσμου.





# Από πλευρά της Ψυχικής υγείας έχουμε:



ψυχώσεις,  
οργανικά ψυχοσύνδρομα  
επιληπτικές κρίσεις,  
πρόωρη άνοια.

Καταστάσεις που μαζί με συμπεριφορές κάτω από μέθη δυνατόν να οδηγήσουν τον εξαρτημένο σε ψυχιατρικό εγκλεισμό.



# Κοινωνικά επακόλουθα

- ☹ Δυσλειτουργία στην οικογένεια
- ☹ Μείωση της επαγγελματικής απόδοσης
- ☹ Μείωση της παραγωγικότητας από πλευράς ποιότητας και ποσότητας
- ☹ Απουσίες από την εργασία
- ☹ Απολύσεις, Ανεργία, Πρόωρες Συνταξιοδοτήσεις
- ☹ Εργατικά ατυχήματα - Τροχαία ατυχήματα
- ☹ Παραβατικότητα
- ☹ Μη ασφαλείς σεξουαλικές σχέσεις
- ☹ Ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες



# ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

- ↪ Διανομή έντυπου υλικού
- ↪ Διαλέξεις
- ↪ Προβολή ταινιών-παρακολούθηση εκπομπών ΜΜΕ
- ↪ Σχολείο - Προγράμματα Α.Υ.
- ↪ Οικογένεια - Ατομική ή ομαδική συμβουλευτική γονέων
- ↪ Ψυχιατρική - Ιατρική παρέμβαση
- ↪ Παρακολούθηση προγραμμάτων απεξάρτησης





## ΧΩΡΟΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ ΝΕΩΝ







## ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΝΕΩΝ





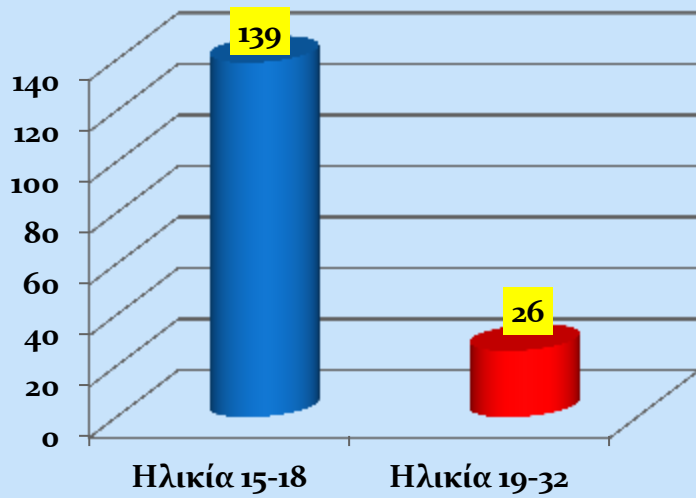




# ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

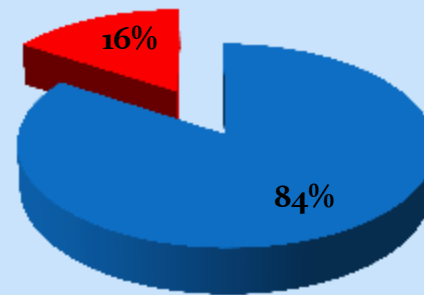
- Στο 1<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ Αμπελοκήπων, σε 165 μαθητές, έγινε σχετική έρευνα με διανομή ερωτηματολογίων που αφορούσαν τον αλκοολισμό και προέκυψαν τα παρακάτω στατιστικά αποτελέσματα.

**A1 : ΗΛΙΚΙΑ**



- Ηλικία 15-18
- Ηλικία 19-32

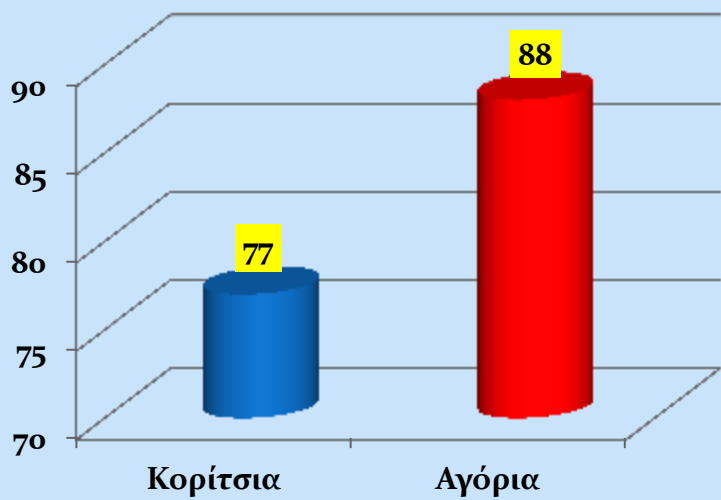
**A1 : ΗΛΙΚΙΑ**



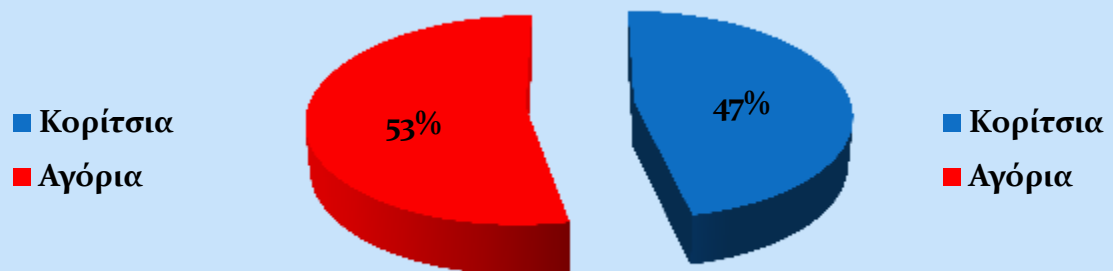
- Ηλικία 15-18
- Ηλικία 19-32



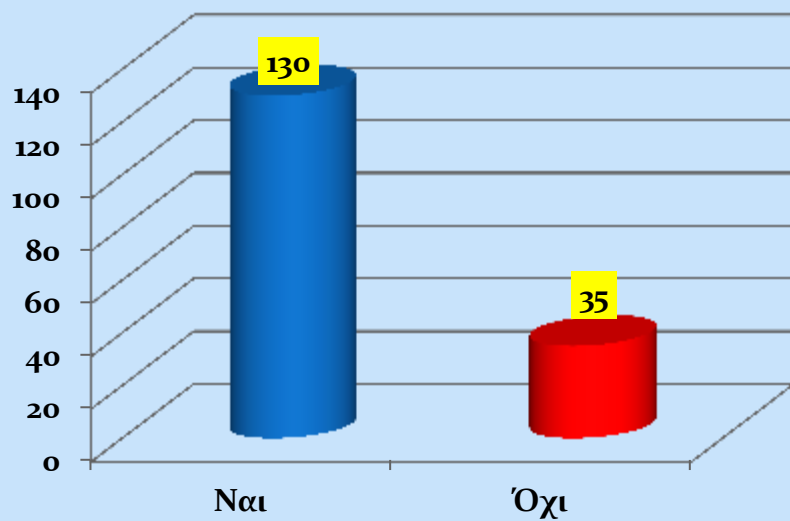
Α2 : ΦΥΛΟ



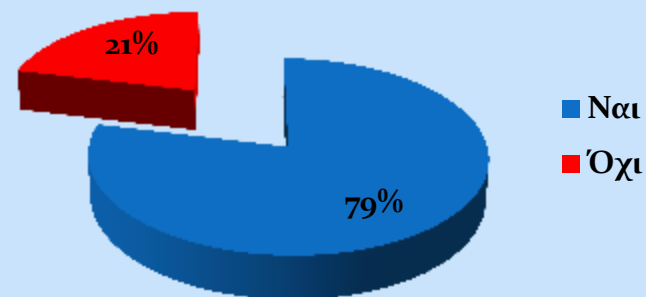
Α2 : ΦΥΛΟ



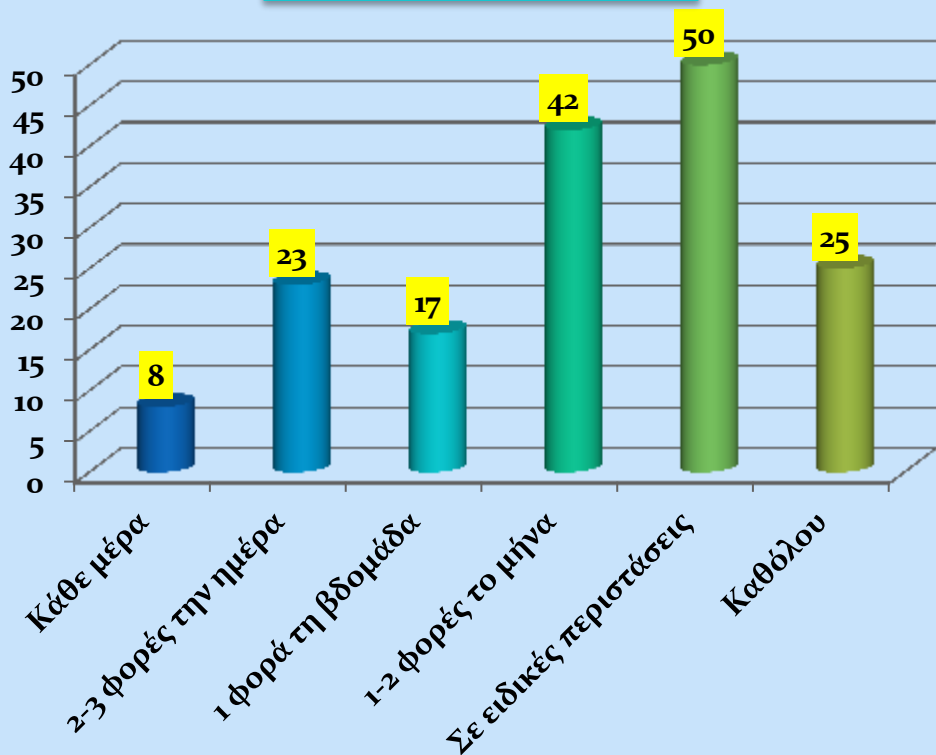
**Β1 : Καταλώνετε αλκοολούχα ποτά;**



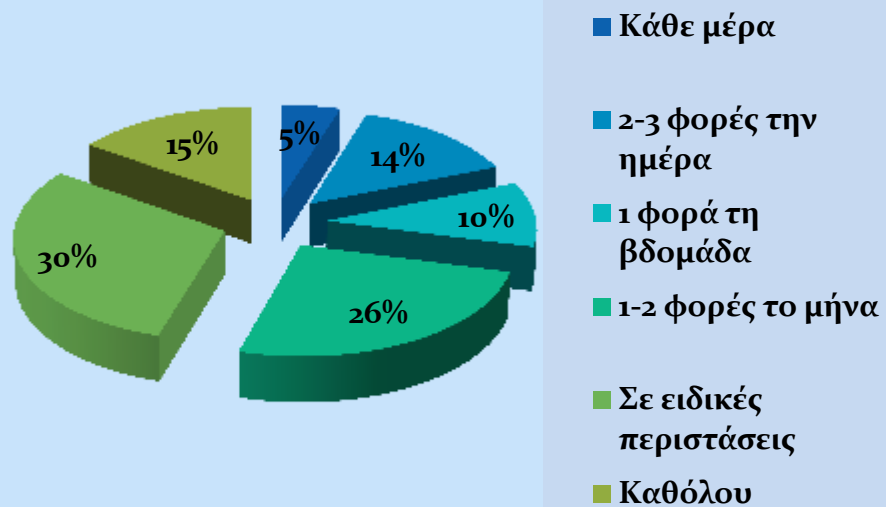
**Β1 : Καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά;**



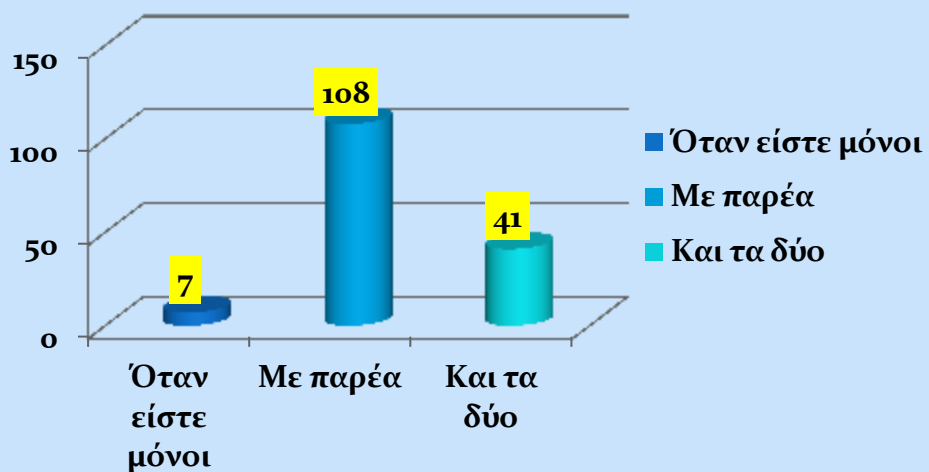
**B2 : Αν ναι, πόσο συχνά;**



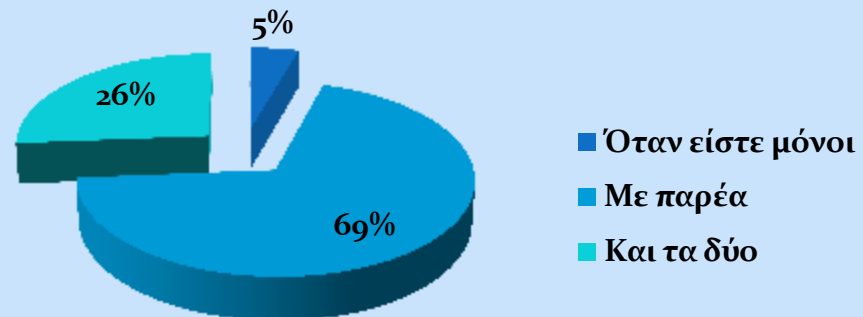
**B2 : Αν ναι, πόσο συχνά;**



**B3 : Πότε πίνετε;**

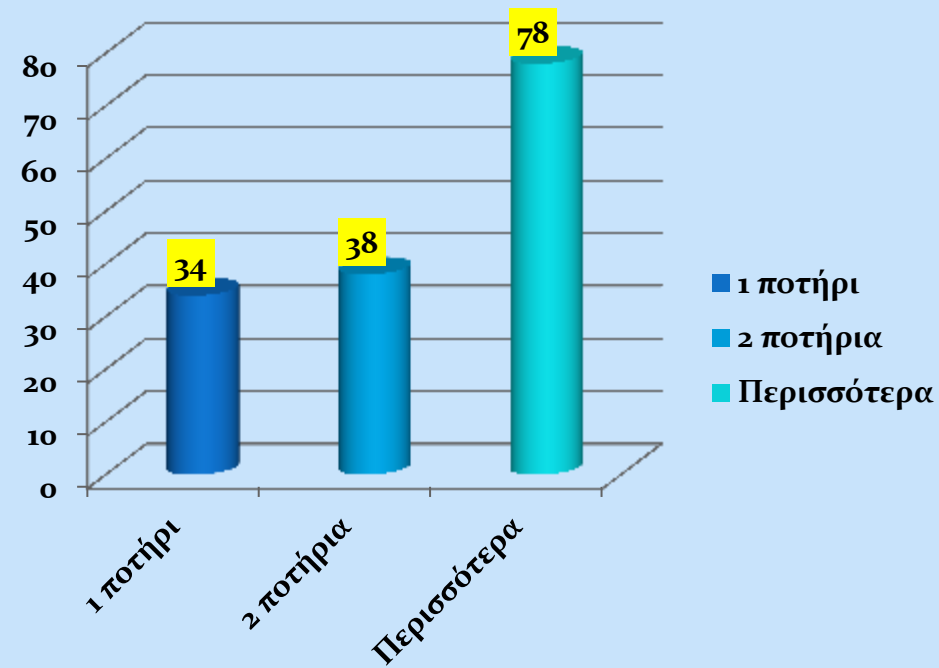


**B3 : Πότε πίνετε;**

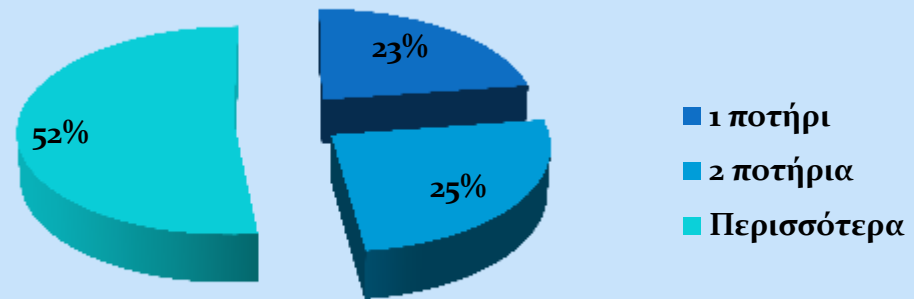




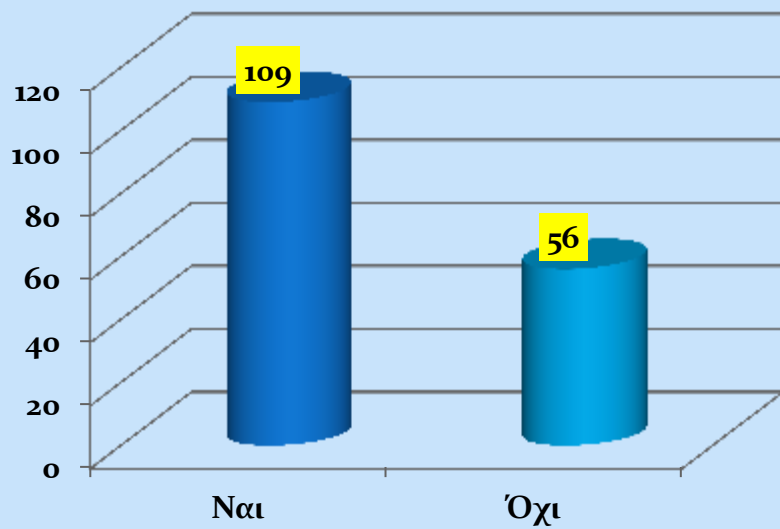
**Β6 : Πόσα ποτά πίνετε;**



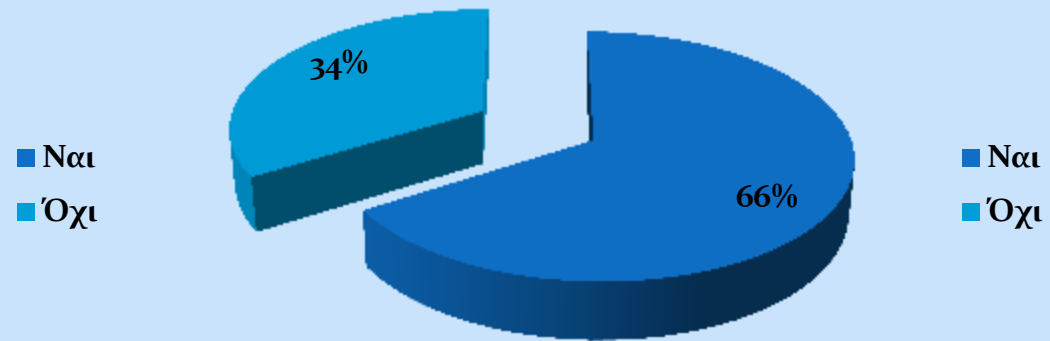
**Β 6 : Πόσα ποτά πίνετε;**



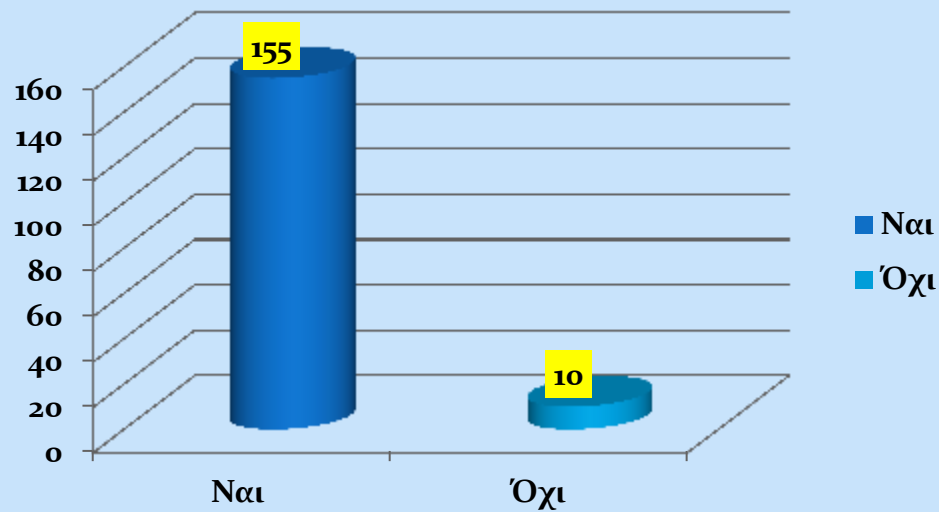
Β9 : Έχετε μεθύσει ποτέ;



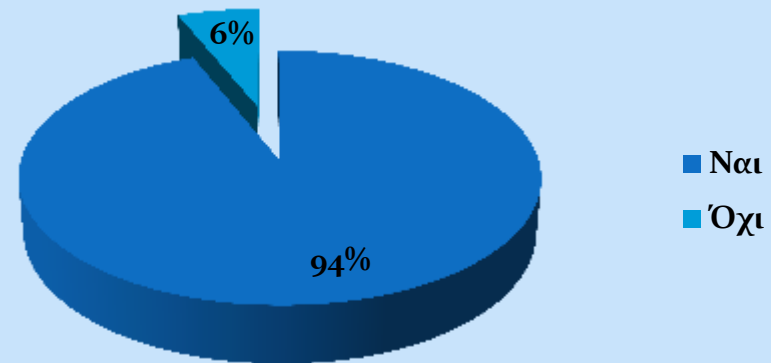
Β9 : Έχετε μεθύσει ποτέ;



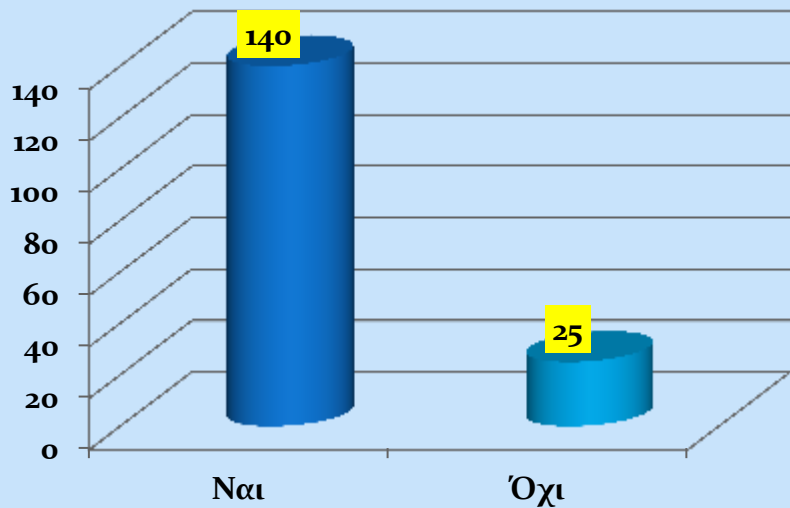
**B12 : Γνωρίζετε τι σημαίνει αλκοολισμός;**



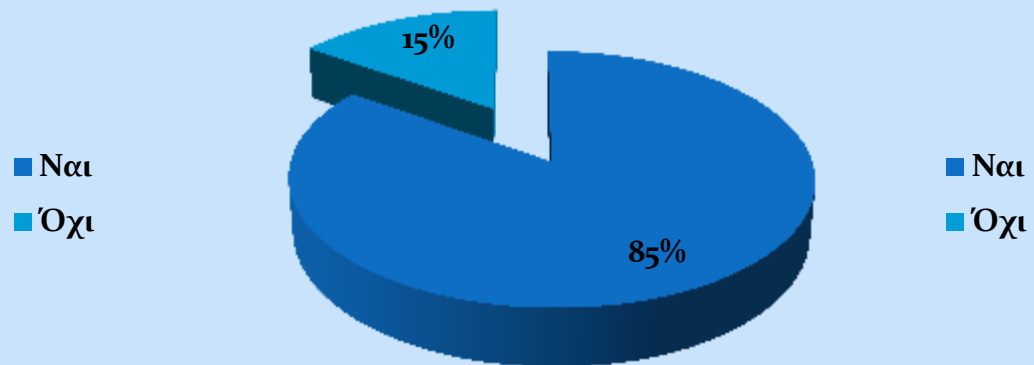
**B12 : Γνωρίζετε τι σημαίνει αλκοολισμός;**



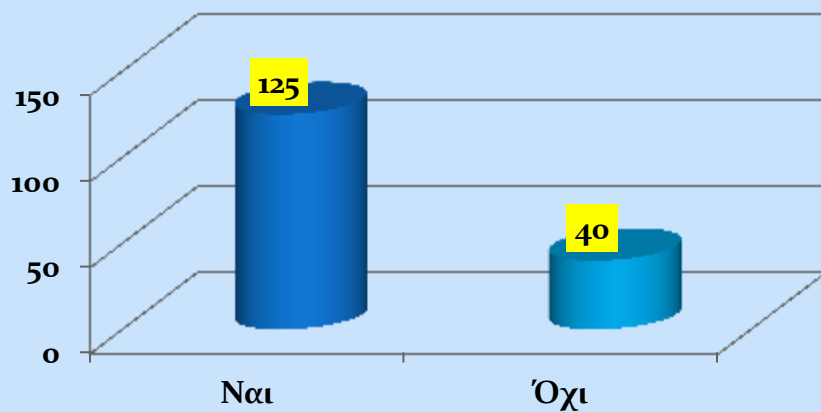
**Β15 : Γνωρίζετε ότι η συχνή και μεγάλη ποσότητα αλκοόλ οδηγεί σε εθισμό;**



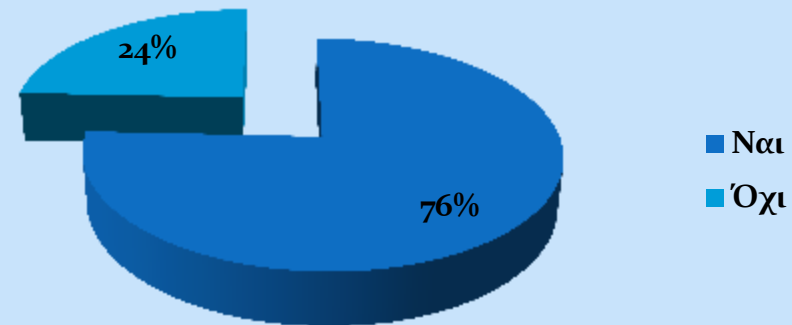
**Β15 : Γνωρίζετε ότι η συχνή και μεγάλη ποσότητα αλκοόλ οδηγεί σε εθισμό;**



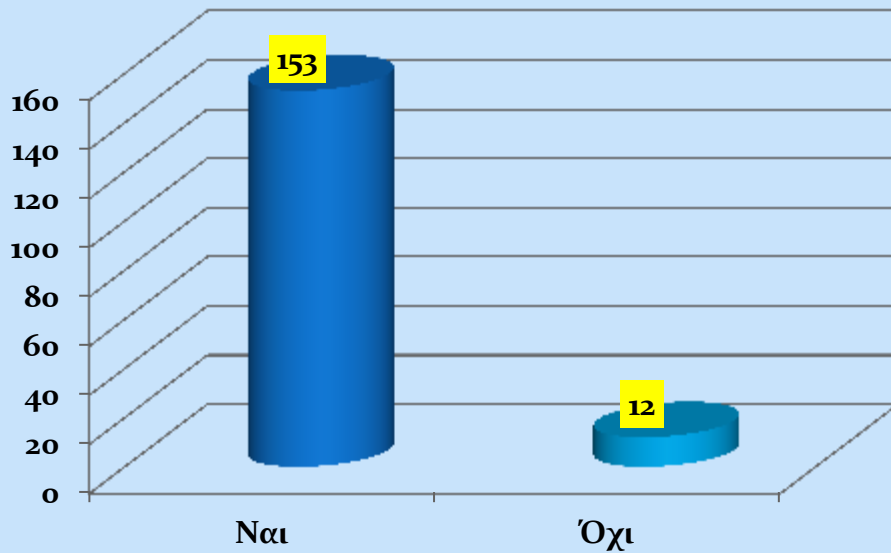
**Β18 : Γνωρίζετε τρόπους απεξάρτησης από το αλκοόλ;**



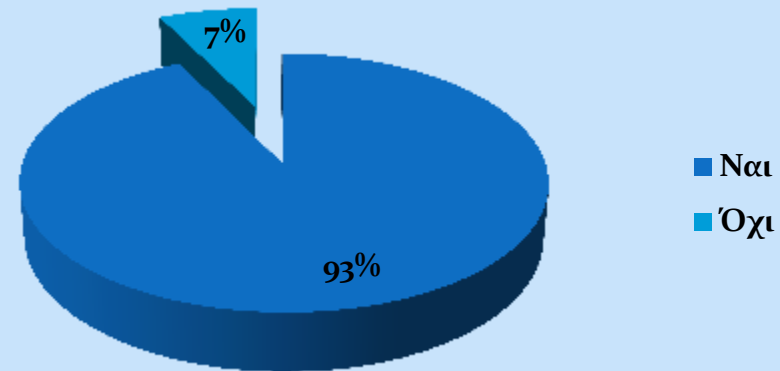
**Β18 : Γνωρίζετε τρόπους απεξάρτησης από το αλκοόλ;**



**B22 : Γνωρίζετε ότι αιτία πρόκλησης τροχαίων ατυχημάτων αποτελεί το αλκοόλ;**

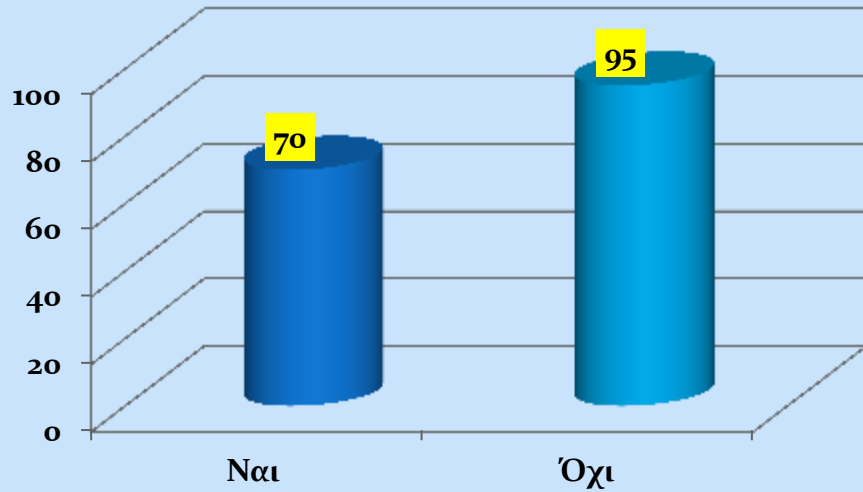


**B22 : Γνωρίζετε ότι αιτία πρόκλησης τροχαίων ατυχημάτων αποτελεί το αλκοόλ;**

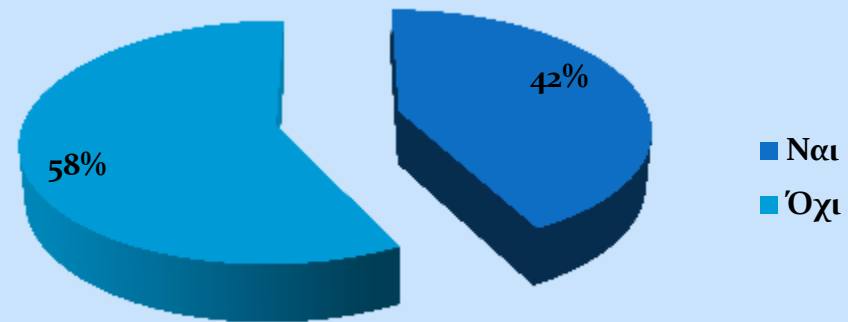




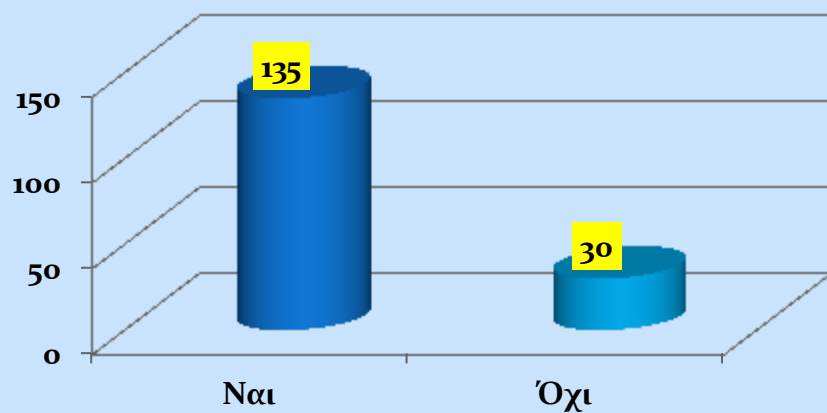
**B24 : Έχετε μπει σε αυτοκίνητο φίλου που έχει πιεί;**



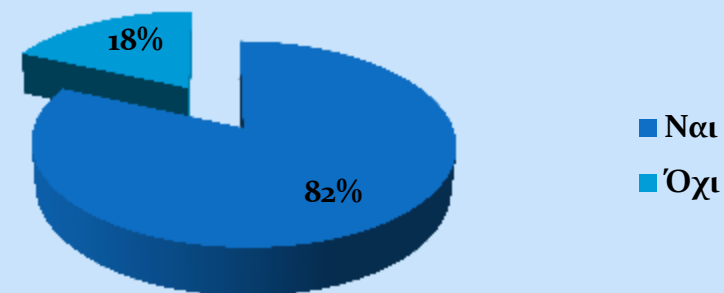
**B24 : Έχετε μπει σε αυτοκίνητο φίλου που έχει πιεί;**



**B31 : Πιστεύετε ότι υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις αποφυγής κατανάλωσης αλκοόλ;**

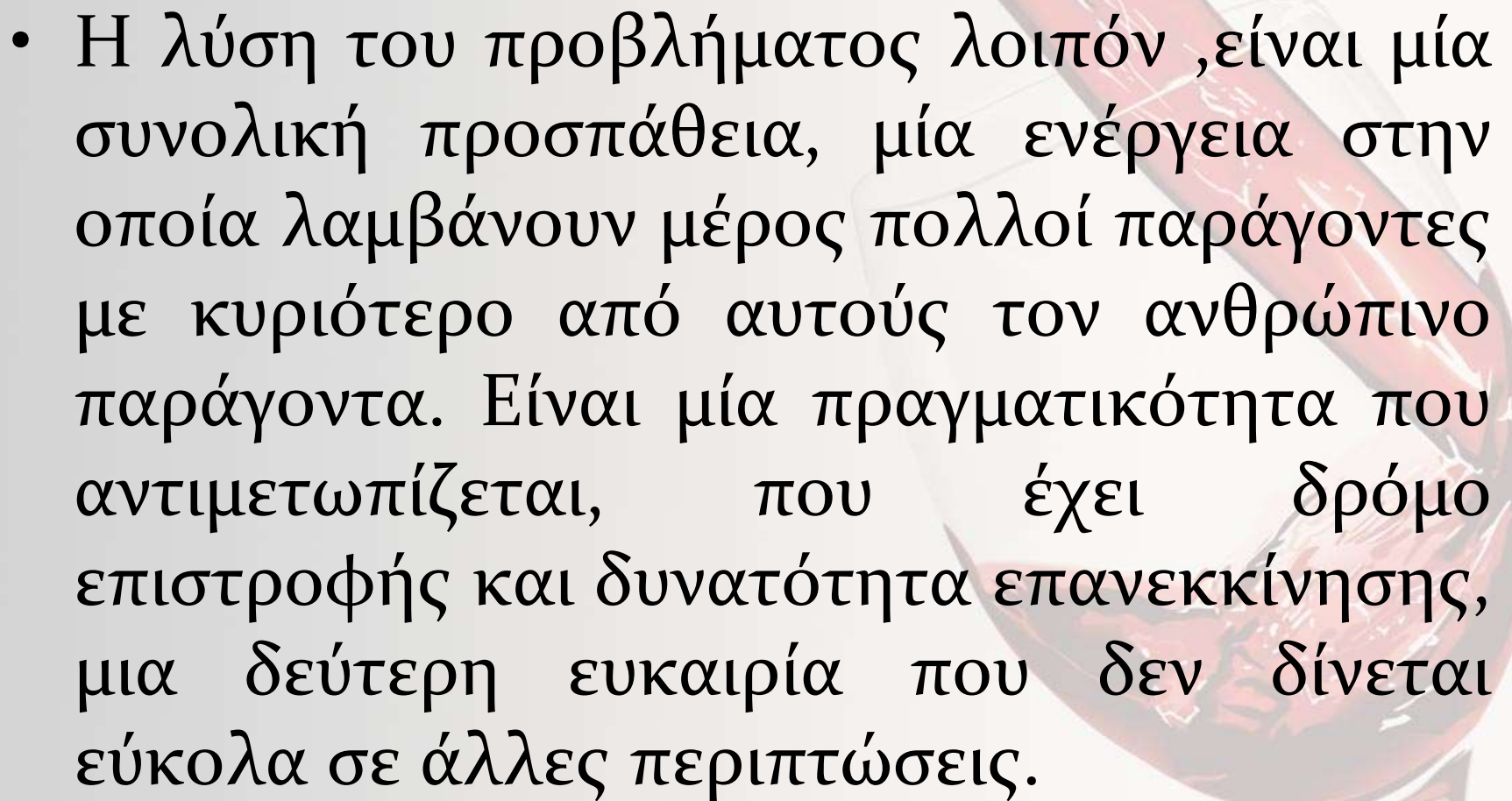


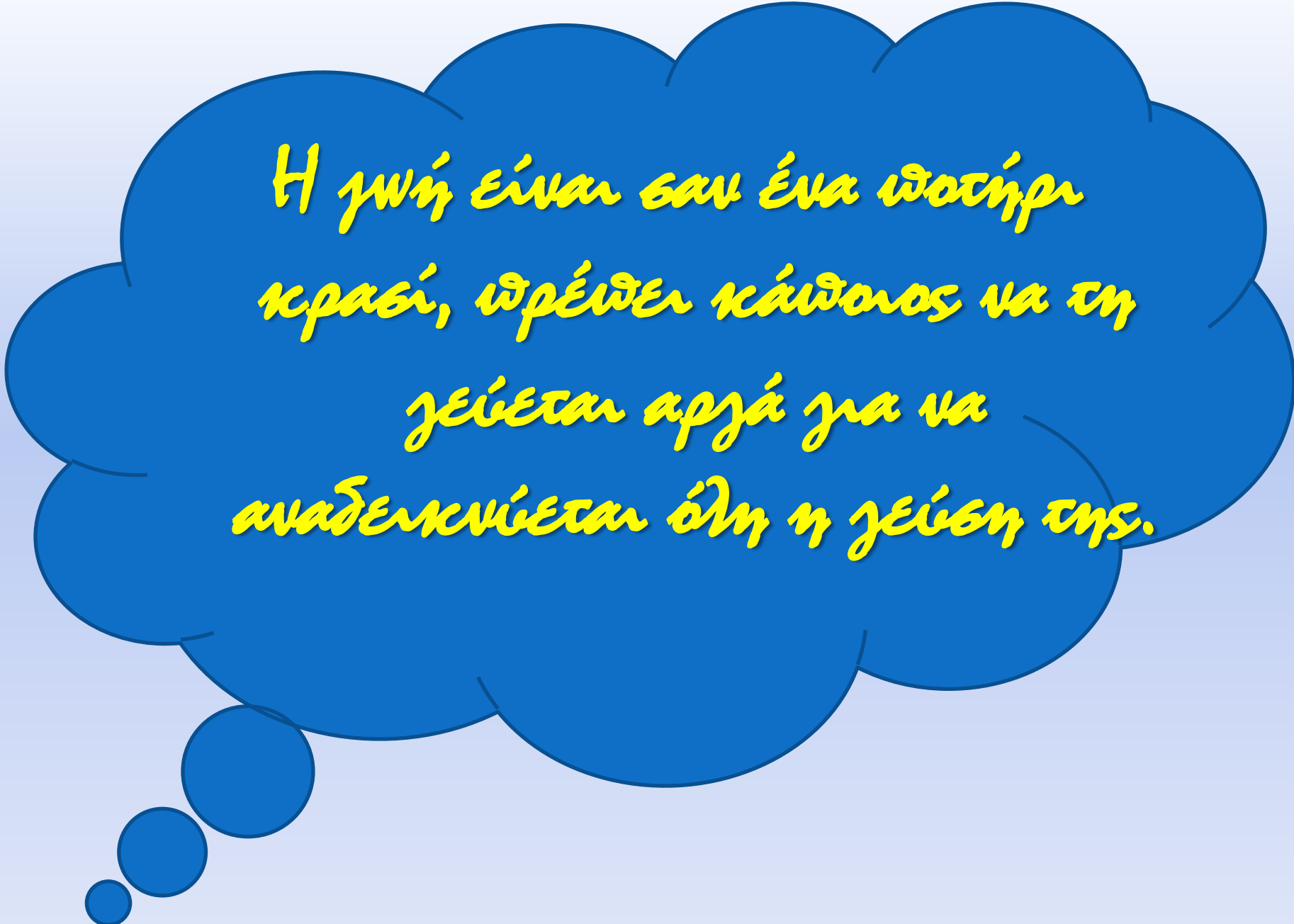
**B31 : Πιστεύετε ότι υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις αποφυγής κατανάλωσης αλκοόλ;**



# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Πολλοί παρασύρονται από την ψευδαίσθηση πως το αλκοόλ δρα «θεραπευτικά», χαλαρώνει τις ψυχικές συγκρούσεις, ελαττώνει ενδεχόμενα σωματικούς πόνους, βοηθά στην αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων της ζωής, βελτιώνει τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

- 
- Η λύση του προβλήματος λοιπόν ,είναι μία συνολική προσπάθεια, μία ενέργεια στην οποία λαμβάνουν μέρος πολλοί παράγοντες με κυριότερο από αυτούς τον ανθρώπινο παράγοντα. Είναι μία πραγματικότητα που αντιμετωπίζεται, που έχει δρόμο επιστροφής και δυνατότητα επανεκκίνησης, μια δεύτερη ευκαιρία που δεν δίνεται εύκολα σε άλλες περιπτώσεις.



Η ζωή είναι σαν ένα ποτήρι  
κρασί, ωρέιτε κάποιος να τη  
ζεύεται αργά για να  
αναδεικνύεται όλη η ζεύση της.