

3ο ΓΕΛ ΚΟΜ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

## ΚΑΠΝΙΣΜΑ-ΑΛΚΟΟΛ



Για το κάπνισμα εργάστηκαν:

Ηλιάδου Ραφαέλα

Θωμά Μαρία

Καραχρυσάφη Ευθυμία

Μαρινίδου Κυριακή-Στυλιανή

Μαυρίδου Νικολέτα

Νιζάμ Χακάν

Σαμαρά Ελένη

Ψυλάκη Βασιλική

Για το αλκοόλ εργάστηκαν:

Βαλσαμίδου Δέσποινα

Γενήρουστα Ραφαηλία

Ευθυμιάδης Ορέστης

Λιούμη Παναγιώτα

Ρεσήτ Αϊνουρ

Σεϊτανίδου Δήμητρα

Στιλπνοπούλου Κυριακή

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Ντάκκα Αγλαΐα

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## Κάπνισμα

1.Ορισμός καπνίσματος.....	9
2.Συνέπειες καπνίσματος.....	10
3.Μύθοι και πραγματικότητες.....	11
4.Κάπνισμα και εφηβεία.....	12
5.Γυναίκα-Κάπνισμα-Εγκυμοσύνη.....	13
6.Παθητικό κάπνισμα.....	14
7.Ηλεκτρονικό τσιγάρο.....	15
8.Τα οφέλη από την διακοπή του καπνίσματος.....	16

## Αλκοόλ

1.Ορισμός αλκοολισμού.....	17
2.Συνέπειες αλκοολισμού.....	18
3.Μύθοι και πραγματικότητες.....	19
4.Νέοι και αλκοόλ.....	20
5.Αλκοόλ και εγκυμοσύνη.....	21
6.Ο αλκοολισμός θεραπεύεται.....	22

Βιβλιογραφία.....	23
-------------------	----

# ΚΑΠΝΙΣΜΑ

## Ορισμός Καπνίσματος

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πίπα, πούρο ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.

Το κάπνισμα είναι βλαβερό εξαιτίας της νικοτίνης που περιέχει ο κάπνος ,η οποία είναι αλκαλοειδές υγρό πολύ τοξικό. Η νικοτίνη είναι μία δραστική ουσία που περιέχεται στον καπνό των τσιγάρων ή των πούρων. Η ουσία αυτή προκαλεί εθισμό ανάλογο με εκείνον της κοκαΐνης. Η νικοτίνη επηρεάζει τους υποδοχείς των νευρικών κυττάρων και κατ'επέκταση τη λειτουργία του νευρικού και αναπνευστικού συστήματος τους.



## Συνέπειες Καπνίσματος

Το κάπνισμα σχετίζεται άμεσα με την εμφάνιση παθήσεων, όπως οι καρκίνοι, οι καρδιοπάθειες και το εμφύσημα. Το κάπνισμα είναι η πλέον σημαντική προλήψιμη, παράμετρος, προκλήσεως θανάτου στη σύγχρονη κοινωνία. Στην πληθώρα των παθήσεων λόγω καπνίσματος έρχεται να προστεθεί τώρα η δυναμική σχέση του με την κατάθλιψη. Το κάπνισμα θεωρείται σήμερα ως ο σπουδαιότερος καρκινογόνος παράγοντας, δεδομένου ότι ενοχοποιείται για το 30-40% των θανάτων από καρκίνο. Αν στον αριθμό αυτό προσθέσουμε και τον αριθμό των θανάτων από καρδιαγγειακές και πνευμονολογικές παθήσεις που σχετίζονται με το κάπνισμα, θα πρέπει να το θεωρήσουμε ως το σπουδαιότερο αίτιο για προβλήματα υγείας στην εποχή μας.

### **Εκτός όμως απ' αυτά το κάπνισμα προκαλεί διάφορα είδη καρκίνων όπως:**

- Πνεύμονα
- Στοματικής κοιλότητας
- Δέρματος
- Ουροδόχου κύστη
- Λάρυγγα-Φάρυγγα
- Οισοφάγου
- Παγκρέατος
- Ήπατος
- **Και συσχετίζεται ίσως με καρκίνο:**
- Στομάχου
- Νεφρού
- Τραχήλου μήτρας.
- **Επίσης προκαλεί και κάποια συμπτώματα, τα οποία οι περισσότεροι καπνιστές δεν έχουν αντιληφθεί ότι προέρχονται από εκεί. Μερικά απ'αυτά είναι ότι:**
- Κουράζονται ευκολότερα
- Νυστάζουν ευκολότερα

- Αρρωσταίνουν ευκολότερα και πιο πολλές φορές από έναν μη καπνιστή
- Παρουσιάζουν καρδιακά και αναπνευστικά προβλήματα
- Έχουν βήχα (ο γνωστός τσιγαρόβηχας)
- Πολλές φορές τάση για έμετο και αναούλα
- Τέλος έχουν δέρμα ζαρωμένο και κίτρινα δόντια.



## ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

### Μύθοι:

- 1)οι μόνοι που επιβαρύνουν την υγεία τους με το τσιγάρο είναι αυτοί που καπνίζουν.
- 2)η προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος αγχώνει τον καπνιστή και αυτό είναι ανθυγιεινό.
- 3)η αλλαγή σε ελαφριά (light) τσιγάρα μειώνει τον κίνδυνο.
- 4)ορισμένοι καπνιστές πιστεύουν ότι αφού καπνίζουν πολλά χρόνια η ζημιά έχει ήδη γίνει.
- 5)όποιος καπνίζει τρία με πέντε τσιγάρα την ημέρα είναι ασφαλής.
- 6)το τσιγάρο προσφέρει χαλάρωση.

### Πραγματικότητες:

- 1)ο καπνός βλάπτει και τους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά. υπολογίζεται ότι ένας σερβιτόρος που εργάζεται σε οκτάωρη βάρδια εισπνέει τόσο πολύ τοξικό καπνό όσο ένας καπνιστής που καπνίζει ένα πακέτο τη μέρα.
- 2)οι καπνιστές που διακόπτουν, παίρνουν κατά μέσο όρο 6,5 κιλά, όμως ο κίνδυνος των κιλών είναι αμελητέος σε σχέση με τη συνέχιση του καπνίσματος.
- 3)η διακοπή του καπνίσματος είναι αγχωτική αλλά έχει αποδειχτεί ότι το άγχος έχει αρνητικές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Στην πραγματικότητα, έρευνες δείχνουν ότι οι καπνιστές που σταμάτησαν, άρχισαν να τρώνε καλύτερα, να ασκούνται περισσότερο και αισθάνονται καλύτερα με τον εαυτό τους.
- 4)μερικοί καπνιστές δικαιολογούν τη συνήθεια τους, επιμένοντας ότι η σωστή διατροφή και η άσκηση είναι αρκετά για να τους κρατήσει υγιείς. Έρευνες δείχνουν ότι η υγιεινή διατροφή και άσκηση δεν μειώνουν τους κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με το κάπνισμα.
- 5)οι καπνιστές που επιλέγουν <<ελαφρά>> τσιγάρα, αναπόφευκτα αντισταθμίζουν τα χαμηλότερα επίπεδα πίσσας και νικοτίνης με το να εισπνέουν πιο βαθιά τον καπνό ή με το να καπνίζουν περισσότερα τσιγάρα.
- 6)με βάση την Αμερικανική Πνευμονολογική Εταιρεία, η θνησιμότητα από καρκίνο σε άντρες που καπνίζουν πούρα είναι 34% πιο υψηλή σε σχέση με τους μη καπνιστές και οφείλεται κυρίως σε καρκίνο του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου και των χειλιών.

## Κάπνισμα και Εφηβεία

Μία από τις συνήθειες που όλο και πιο συχνά υιοθετούν οι νέοι στην εφηβεία, είναι το κάπνισμα. Αυτό οφείλεται σε διάφορους παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους να καπνίσουν και οι οποίοι ποικίλουν σχεδόν ανά άτομο. Οι πιο συνηθισμένοι λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι έχουν να κάνουν με την κοινωνική αποδοχή για τα προϊόντα καπνού, την διαφήμιση, την προβολή λάθος προτύπων και την κοινωνική πίεση της ομάδας. Συγκεκριμένα, πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία, αφού χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι κάνουν ότι και οι φίλοι τους για να μην αισθάνονται απομονωμένοι στις παρέες τους. Ακόμη για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν, ενώ μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο. Επιπλέον ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής. Άλλοι πάλι δοκιμάζουν το καπνό από περιέργεια και μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς. Επίσης δεν είναι λίγοι αυτοί που επηρεάζονται από τη διαφήμιση των τσιγάρων. Τέλος αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα δείχνουν μεγάλοι.



## Γυναίκα-Κάπνισμα-Εγκυμοσύνη

Το κάπνισμα έχει δυσμενή επίδραση στο έμβρυο, αλλά γενικά είναι κάτι που μπορεί να αποφευχθεί. Οι γυναίκες που συνεχίζουν να καπνίζουν κατά την εγκυμοσύνη διακινδυνεύουν αποβολή, γέννηση μωρού με χαμηλό βάρος, και ανωμαλίες εκ γενετής και παιδιού με δυσκολίες μάθησης ή μειωμένη ανάπτυξη. Το κάπνισμα πριν τη σύλληψη μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα γονίδια που υπάρχουν στο ωάριο και στα σπερματοζωάρια. Οι γυναίκες των οποίων οι μητέρες κάπνιζαν κατά την κυοφορία τους έχουν 29% πιθανότητες να αποβάλουν οι ίδιες. Το παθητικό κάπνισμα συνιστά επίσης έναν υπολογίσιμο κίνδυνο και είναι ο σημαντικότερος παράγοντας παιδικής θνησιμότητας. Όλα αυτά συμβαίνουν γιατί όταν μια έγκυος γυναίκα εισπνέει τον καπνό ενός τσιγάρου, το επίπεδο του οξυγόνου στο αίμα της και σε αυτό που φτάνει στο έμβρυο, πέφτει δραματικά. Αυτό γρήγορα επηρεάζει την ποσότητα του αίματος που φτάνει στα άκρα του εμβρύου, όπως τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών.





## Παθητικό κάπνισμα

Παθητικό κάπνισμα ονομάζεται η έκθεση σε καπνό τσιγάρου, που είναι μίγμα άμεσα εκπνεόμενου καπνού από τον καπνιστή και καπνού που απελευθερώνεται έμμεσα από το αναμμένο τσιγάρο, την πίπα, το πούρο κ.λ.π. Άρα η αναπνοή καπνού των άλλων ανθρώπων καλείται παθητικό κάπνισμα, ακούσιο ή δευτερεύον κάπνισμα.

Ο μη καπνιστής αναπνέει το πλάγιο ρεύμα καπνού από την καιόμενη άκρη του τσιγάρου και το κύριο ρεύμα καπνού το οποίο εισπνεύστηκε και εκπνεύστηκε από τον καπνιστή. Το παθητικό κάπνισμα αφορά και τον ίδιο τον καπνιστή εφ' όσον αναπνέει και τον καιόμενο καπνό του δικού του τσιγάρου αλλά και τον μη καπνιστή που ζει, εργάζεται ή διασκεδάζει στον ίδιο χώρο με τους καπνιστές.

Πολλές πρόσφατες μελέτες επιβεβαίωσαν τους σοβαρούς κινδύνους για την υγεία και τη ζωή που συνδέονται με το παθητικό κάπνισμα. Έχει αποδειχθεί ότι η χρόνια έκθεση στο παθητικό κάπνισμα είναι η αιτία πολλών από τις ασθένειες που προκαλεί και το ενεργητικό κάπνισμα, συμπεριλαμβανομένων :

- του καρκίνου του πνεύμονα,
- καρδιαγγειακών παθήσεων και παιδικών ασθενειών
- κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα
- στεφανιαίας νόσου
- εγκεφαλικών επεισοδίων
- αναπνευστικών νόσων
- αλλεργίες και χρόνια αποφρακτική πνευμονική πάθηση,

Το παθητικό κάπνισμα είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο και για τα μικρά παιδιά και τα βρέφη, εφόσον συνδέεται με

- αιφνίδιο θάνατο των βρεφών
- την πνευμονία
- τη βρογχίτιδα
- το άσθμα
- παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος καθώς και παθήσεις του μέσου ωτός

## Ηλεκτρονικό τσιγάρο

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι ένας νέος, επαναστατικός εναλλακτικός τρόπος καπνίσματος. Κάθε φορά που ετοιμάζεστε να ανάψετε ένα τσιγάρο, μπορείτε αντ' αυτού να χρησιμοποιήσετε ένα ηλεκτρονικό τσιγάρο. Θα σας προσφέρει την ίδια ευχαρίστηση, αλλά χωρίς πίσσα και καπνό.

Είναι αποδεδειγμένο ότι οι περισσότερες βλάβες που προκαλούνται από το κάπνισμα, προκαλούνται εξαιτίας της καύσης του καπνού, του χαρτού και της κόλλας. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν χρησιμοποιεί φωτιά, δεν καίγεται και έτσι δεν περιέχει πίσσα, μονοξειδίο και διοξείδιο του άνθρακα και τις υπόλοιπες 3.000+ ουσίες, εκ των οποίων περίπου 40 έχουν βεβαιωθεί ως καρκινογόνες.



## Τα οφέλη από τη Διακοπή του Καπνίσματος

Το ζήτημα του περιορισμού του καπνίσματος αποτελεί ζωτικό αίτημα για τη Δημόσια Υγεία. Η απλή μείωση του αριθμού των τσιγάρων δε φαίνεται να παρέχει άμεσα οφέλη. Η διακοπή όμως μπορεί να μειώσει το οικονομικό κόστος λόγω του καπνίσματος, τη σχετιζόμενη με αυτό νοσηρότητα και θνησιμότητα, καθώς και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής. Καθολικά αποδεκτό είναι το γεγονός ότι όσο νωρίτερα εγκαταλείψει κάποιος τη συνήθεια του καπνίσματος, τόσο μειώνονται οι πιθανότητες να προσβληθεί από κάποιο νόσημα και να επιμηκύνει έτσι σημαντικά τη διάρκεια ζωής του. Η διακοπή, εξάλλου, του καπνίσματος σε κάθε ηλικία συνεπάγεται ελάττωση της επικινδυνότητας για πρόωρο θάνατο. Ακόμα και η καθυστερημένη διακοπή του καπνίσματος, μετά την ηλικία των 65 ετών, αυξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης κατά 1,4 χρόνια για τους άνδρες και κατά 2,7 για τις γυναίκες. Η διακοπή σε μικρότερη ηλικία, για παράδειγμα στα 35, αυξάνει ακόμα περισσότερο το προσδόκιμο επιβίωσης, φθάνοντας τα 6,9 χρόνια για τους άνδρες και τα 6,1 χρόνια για τις γυναίκες.



# ΑΛΚΟΟΛ

## Ορισμός Αλκοολισμού

Ο Αλκοολισμός είναι μια πρωτογενής και χρόνια ασθένεια, της οποίας η εξέλιξη και οι εκδηλώσεις επηρεάζονται από γενετικούς, ψυχο-κοινωνικούς και περιβαλλοντολογικούς παράγοντες. Η εν λόγω ασθένεια είναι συχνά προϊούσα και θανατηφόρα. Χαρακτηρίζεται, σε συνεχή ή περιοδική βάση, από: μειωμένη ικανότητα ελέγχου χρήσης της ουσίας, έντονη και συνεχή πνευματική ενασχόληση με το «ναρκωτικό» αλκοόλ, τη χρήση αλκοόλ παρόλες τις δυσμενείς συνέπειες, όπως επίσης διαστρεβλωμένο τρόπο σκέψης και ιδιαίτερα άρνηση.

Ένα συχνό αίτιο του αλκοολισμού στην σήμερα ημέρα είναι τα οικονομικά. Τουτέστιν, οι ακατάλληλες συνθήκες κατοικίας, η ανεπαρκής και ομοιόμορφη διατροφή, η έλλειψη δυνατοτήτων για πολιτιστική ψυχαγωγία, οι αδιέξοδες καταστάσεις είναι τα αίτια της βαριάς μορφής μέθης, στην οποία καταφεύγουν οι άνθρωποι ως μέσο λησμονιάς ή σαν υποκατάστατο τροφής.

Βέβαια πολύ συχνές και σημαντικές αιτίες μέθης είναι και οι ψυχολογικές. Με τον όρο ψυχολογικές αιτίες εννοούμε το σύνολο των κινήτρων που ωθούν ορισμένα άτομα στην χρήση οινοπνευματωδών ποτών.

Όπως:

- 1) Οι δυσκολίες προσαρμογής στο εξωτερικό περιβάλλον.
- 2) Οι συγκρούσεις στα πλαίσια του στενότερου περιγύρου.
- 3) Η δυσαρέσκεια.
- 4) Η μοναξιά.
- 5) Η έλλειψη κατανόησης.
- 6) Η κόπωση
- 7) Η αναποφασιστικότητα.
- 8) Η συναίσθηση ότι το άτομο μειονεκτεί σε κάτι.

Τέλος, άλλες αιτίες που μπορεί να οδηγήσουν κάποιον στον αλκοολισμό είναι ότι πίνει για το κέφι, για να αλλάξει η διάθεση του, να ηρεμίσει, να χαλαρώσει, και επειδή έχει αϋπνία ή προβλήματα στις σχέσεις του.

## Συνέπειες αλκοολισμού

Το αλκοόλ επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως καταπραϊντικό . Η δράση του είναι ηρεμιστική , επιβραδύνει τον κινητικό συντονισμό και τον χρόνο αντίδρασης. Παράλληλα μειώνει την ικανότητα κρίσης ,τον αυτοέλεγχο , προ-

καλεί διαταραχές στη μνήμη και επηρεάζει την ικανότητα παραγωγής λογικών σκέψεων και πράξεων . Παραδόξως , με την υποχώρηση των επιδράσεών του , το αλκοόλ προκαλεί διαταραχές και στον ύπνο και θεωρείται μία σημαντική αιτία αϋπνίας .

Δύο σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα επεξεργάζεται το αλκοόλ είναι ο σωματότυπος και ο ρυθμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών , ένα μεγαλόσωμο άτομο μεθάει πιο αργά συγκριτικά με ένα μικρόσωμο ακόμη και όταν πίνουν τις ίδιες ποσότητες αλκοολούχου ποτού εξαιτίας της μεγαλύτερης ποσότητας αίματος που έχει στον οργανισμό του . Από την άλλη μεριά , το φαγητό μπορεί να επηρεάσει την μέθη αφού επιβραδύνει την ταχύτητα με την οποία το αλκοόλ απορροφάται από το αίμα . Οι επιδράσεις της μέθης μειώνονται όταν έχει προηγηθεί γεύμα .

Σε ότι αφορά τα κοινωνικά προβλήματα που δημιουργεί ή επιδεινώνει η κατανάλωση οινοπνεύματος , πιο συχνά αναφέρονται η διατάραξη των συζυγικών και οικογενειακών σχέσεων , τα προβλήματα στην εργασία ( αύξηση των απουσιών από την εργασία , αύξηση των εργατικών ατυχημάτων , μείωση της παραγωγικότητας ) , καθώς και η επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης του ατόμου και ο κοινωνικός στιγματισμός .

Η ποσότητα οινοπνεύματος που μπορεί να βλάψει τον ανθρώπινο οργανισμό διαφέρει από άτομο σε άτομο , ανάλογα με την φυσική αντοχή , καθώς και με την ύπαρξη ή μη άλλων επιβαρυντικών παραγόντων . Επίσης για κάθε κατηγορία παθολογικών καταστάσεων μεταβάλλεται και αντίστοιχη ποσότητα οινοπνεύματος που απαιτείται για την πρόκληση τους.



# Μύθοι και πραγματικότητες

## Μύθοι:

- 1) Πίνοντας νερό, θα ξεμεθύσεις πιο γρήγορα.
- 2) Μην πίνεις διαφορετικά ποτά γιατί θα μεθύσεις.
- 3) Πίνοντας καφέ, θα ξεμεθύσεις.
- 4) Πίνοντας με γεμάτο στομάχι δεν μεθάς.
- 5) Το λευκό κρασί είναι ένα ελαφρύ ποτό.
- 6) Τα ναρκωτικά είναι 1000 φορές χειρότερα από το αλκοόλ.

## Πραγματικότητες:

- 1) Παρόλο που το νερό ανακουφίζει από κάποια συμπτώματα της μέθης και βοηθάει στην αναπλήρωση υγρών από τον οργανισμό, μιας και το αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση, σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να σας κάνει να ξεμεθύσετε γρηγορότερα.
- 2) Το αν θα μεθύσουμε ή όχι, εξαρτάται από την συνολική ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνουμε. Το να πιείτε πολλά διαφορετικά ποτά θα ανακατέψει το στομάχι σας, αλλά δεν θα σας κάνει να μεθύσετε περισσότερο.
- 3) Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Μπορεί μία κούπα δυνατού καφέ να σας ξυπνήσει, όμως δεν επηρεάζει την κυκλοφορία του αλκοόλ στο αίμα σας. Μόνο ο χρόνος μπορεί να συμβάλλει στην ανάκτηση της νηφαλιότητας και όχι ο καφές, τα κρύα ντους ή η άσκηση. Χρειάζεται περίπου μια ώρα για να απαλειφθεί ένα ποτό. Αντιθέτως, ο καφές επιβραδύνει το μεταβολισμό αλκοόλης!
- 4) Το να πίνετε με γεμάτο στομάχι καθυστερεί την απορρόφηση του αλκοόλ από τον οργανισμό, δεν την αποτρέπει. Επομένως η κατανάλωση φαγητού πριν την κατανάλωση αλκοόλ δεν αποτελεί άμυνα κατά της μέθης. Έτσι αν πιείτε πολύ, ακόμα και αν έχετε φάει θα μεθύσετε, απλώς όχι τόσο γρήγορα όσο θα μεθούσατε εάν πίνατε με άδειο στομάχι.
- 5) Ένα ποτήρι λευκό ή κόκκινο κρασί έχει την ίδια περιεκτικότητα σε αλκοόλ με ένα μπουκάλι μπύρα ή μια δόση ούισκι.
- 6) Το γεγονός ότι το αλκοόλ είναι νόμιμο δεν σημαίνει ότι δεν είναι βλαβερό για την υγεία. Το αλκοόλ προκαλεί εθισμό και θανάτους. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, το 47% όσων ξεκινούν να πίνουν αλκοόλ πριν την ηλικία των 14 ετών εμφανίζουν εξάρτηση από το ποτό, κάποια στιγμή στη ζωή τους. Επίσης, σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα, η οδήγηση υπό την επήρεια κάνναβης είναι λιγότερο επικίνδυνη από την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ.

## Νέοι και αλκοόλ

Στις μέρες μας, ιδιαίτερα στον κόσμο των νέων υπερισχύει η άποψη ότι άμα δεν μεθύσεις έστω και λίγο, δεν διασκεδάζεις. Ίσως αυτό θα μπορούσε να δικαιολογήσει τον αριθμό αλκοολικών νέων. Κάποιος με πιο φιλελεύθερο πνεύμα θα προσπαθούσε να δικαιολογήσει αυτή τη συμπεριφορά των νέων με τα ακόλουθα επιχειρήματα. Οι νέοι της εποχής μας προσπαθούν να φαίνονται αντιδραστικοί στις συμβουλές των μεγαλύτερων τους. Θεωρούν τον εαυτό τους ως επαναστάτη. Το αλκοόλ συμπεριλαμβάνεται στη λίστα των "απαγορευμένων καρπών". Κατά συνέπεια οι νέοι μπαίνουν στον πειρασμό να δοκιμάσουν τους απαγορευμένους καρπούς ως τρόπο αντίδρασης. Επίσης υπάρχουν νέοι που δεν είναι συνηθισμένοι στο πιωτό και όντας επηρεασμένοι από τους φίλους τους, εθίζονται στο αλκοόλ". Δεν θα διαφωνήσουμε καθόλου με αυτές τις απόψεις.

Ένα από τα «καυτά» θέματα που αναφέρονται συχνά σε σχέση με το αλκοόλ, είναι η κατανάλωσή του από τα άτομα νεαρής ηλικίας. **Στην Ελλάδα ο νόμος που ψηφίστηκε το Δεκέμβριο του 2008 προβλέπει «Απαγορεύεται σε ανηλίκους η είσοδος και παραμονή, καθώς και η οποιασδήποτε μορφής απασχόληση σε κέντρα διασκεδάσεως και αμιγή μπαρ, καθώς και η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών σε όλα τα δημόσια κέντρα, εξαιρουμένων των περιπτώσεων ιδιωτικών εκδηλώσεων».** Υπεύθυνοι για κάθε παράβαση θεωρούνται οι ιδιοκτήτες ή διευθυντές των καταστημάτων αυτών, οι οποίοι τιμωρούνται κατά το νόμο με πρόστιμο 1.000€ για κάθε παράβαση. Σε περίπτωση υποτροπής επιβάλλεται για κάθε παράβαση πρόστιμο έως 2.000€. Σε περίπτωση τρίτης παράβασης, με απόφαση της αρμόδιας αρχής απαγορεύεται προσωρινά για διάστημα έως 3 μηνών η πώληση προϊόντων αλκοολούχων ποτών. Σε περίπτωση τέταρτης και κάθε επόμενης παράβασης με απόφαση της αρμόδιας αρχής που χορήγησε τη σχετική άδεια ανακαλείται προσωρινά ή και οριστικά η άδεια λειτουργίας της επιχείρησης. Με την απαγόρευση αυτή η πολιτεία έχει πάρει τα μέτρα της για την αποφυγή κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών ανηλίκους. Αυτό από μόνο του δεν αρκεί.



## Αλκοόλ και εγκυμοσύνη

Σε πρόσφατη έρευνα που έγινε στην Αυστραλία, οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση αλκοόλ από εγκύους, ειδικά κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, μπορεί να προκαλέσει στο έμβρυο όχι μόνο σωματικές βλάβες αλλά και ψυχολογικές.

Αποδείχθηκε λοιπόν ότι γυναίκες που κατανάλωναν τουλάχιστον 2 ποτά την ημέρα και παραπάνω από 7 την εβδομάδα εξέθεταν τα παιδιά τους σε μεγάλο κίνδυνο. Τα παιδιά υπέφεραν από νευρική νόσηση, μελαγχολία και πόνους στο σώμα, ειδικά κατά το πρώτο διάστημα της ζωής τους.

Σύμφωνα με τους ίδιους ερευνητές, η μικρότερη κατανάλωση αλκοόλ, δηλαδή ένα ποτό τη φορά και λιγότερα από 7 την εβδομάδα, δεν προκαλούν προβλήματα στα παιδιά.

Βεβαίως, η γενική σύσταση των γιατρών παγκοσμίως είναι ότι το αλκοόλ καλό είναι να αποφεύγεται καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Οι εγκυμονούσες και οι γυναίκες που προσπαθούν να αποκτήσουν παιδί συμβουλεύονται να αποφεύγουν το αλκοόλ. Αυτές που επιλέγουν να πίνουν καλό θα είναι να μην ξεπερνούν τις 1-2 μονάδες την ημέρα μία με δύο φορές την εβδομάδα. Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες για γονιμοποίηση, ενώ η υπερκατανάλωση συνδέεται με αυξημένες πιθανότητες για αποβολή.

Καθώς το αλκοόλ μπορεί να περάσει στο μητρικό γάλα σε μικρές ποσότητες, οι θηλάζουσες μητέρες συμβουλεύονται να αποφεύγουν το αλκοόλ. Όσες επιθυμούν να πίνουν αλκοόλ είναι καλύτερο να μην πίνουν αμέσως πριν το τάισμα του μωρού.





## Ο αλκοολισμός θεραπεύεται

Σε αυτή την ενότητα θα ασχοληθούμε με το σοβαρό κοινωνικό και ψυχιατρικό πρόβλημα της κατάχρησης του αλκοόλ. Η κατανόηση των αποτελεσμάτων του αλκοόλ και της κλινικής σπουδαιότητας των σχετικών διαταραχών, είναι ουσιαστική για την πρακτική της ψυχιατρικής.

Τα πρόσφατα έτη υπάρχει μια άνθηση της κλινικής έρευνας, σχετικά με την κατάχρηση και την εξάρτηση από το αλκοόλ, συμπεριλαμβανομένων των πληροφοριών για συγκεκριμένες γενετικές επιρροές, την κλινική πορεία των διαταραχών που σχετίζονται με την κατάχρηση του αλκοόλ, και την ανάπτυξη νέων και χρήσιμων θεραπειών.

Οι διαταραχές χρήσης του αλκοόλ είναι κοινές θανατηφόρες καταστάσεις που μεταμφιέζονται συχνά ως άλλα ψυχιατρικά σύνδρομα. Ο μέσος όρος μείωσης της διάρκειας ζωής του ατόμου που είναι εξαρτημένο από το αλκοόλ είναι από 10 έως 15 έτη.

Κατά συνέπεια, σε μια επαρκή αξιολόγηση των προβλημάτων ζωής και των ψυχιατρικών συμπτωμάτων σε έναν ασθενή, ο γιατρός πρέπει να εξετάζει πάντα την πιθανότητα η κλινική κατάσταση να απεικονίζει τα αποτελέσματα κατάχρησης του αλκοόλ. Ο ψυχίατρος πρέπει να ανησυχεί για τον αλκοολισμό, επειδή αυτή η διαταραχή είναι ιδιαίτερα κοινή. Η δηλητηρίαση με αλκοόλ (μέθη) και η απότομη διακοπή κατανάλωσης του αλκοόλ (χωρίς ψυχοφαρμακευτική υποστήριξη), μιμούνται πολλές σημαντικές ψυχιατρικές διαταραχές. Ο συνηθισμένος αλκοολικός δεν αποτελεί κοινό στερεότυπο.

Αν και η κατάχρηση και η εξάρτηση από το αλκοόλ λέγονται συνήθως αλκοολισμός, τα πλέον πρόσφατα ψυχιατρικά εγχειρίδια (όπως το DSM-IV-TR) δεν χρησιμοποιούν αυτόν τον όρο επειδή στερείται έναν ακριβή καθορισμό. Ο όρος παραμένει σε κοινή χρήση, εντούτοις.

Η δηλητηρίαση με αλκοόλ (μέθη) μπορεί να προκαλέσει οξυθυμία, βίαια συμπεριφορά, συναισθήματα κατάθλιψης, και σε σπάνιες περιπτώσεις, παραισθήσεις και αυταπάτες.

Το μακροπρόθεσμα, κλιμακούμενο επίπεδο της κατανάλωσης αλκοόλ, μπορεί να δημιουργήσει:

1. αντοχή και εξάρτηση, καθώς επίσης και
2. τέτοια έντονη προσαρμογή του σώματος ώστε η διακοπή της χρήσης του, να μπορεί να προκαλέσει ένα σύνδρομο στέρησης που χαρακτηρίζεται συνήθως από αϋπνία, στοιχεία υπερδραστηριότητας του αυτόνομου νευρικού συστήματος και συναισθήματα άγχους και έντονης ανησυχίας.

## Με μια ματιά



<b>40%</b>	των τροχαίων δυστυχημάτων στην Ευρώπη σχετίζεται με κατανάλωση αλκοόλ
<b>45-55</b>	ετών, άνδρας και παντρεμένοι είναι το προφίλ του αλκοολικού σήμερα στην Ελλάδα. Παθολογική σχέση με το αλκοόλ έχουν συνήθως άτομα που ζουν και εργάζονται σε έντονα ανταγωνιστικό περιβάλλον
<b>40</b>	εκατομμύρια υπολογίζεται ότι είναι οι αλκοολικοί στην Ευρώπη. Μελέτες στην Ελλάδα δείχνουν πως έχει αρχίσει να γίνεται αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ από τους νέους
<b>320</b>	εκατομμύρια Ευρωπαίοι αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας εξαιτίας του οινοπνεύματος
<b>8,7</b>	λίτρα καθαρής αιθανόλης του οινοπνεύματος ήταν η κατ' άτομο κατανάλωση στην Ελλάδα το 2007. Η χώρα μας καταλάμβανε την 8η θέση μεταξύ των χωρών της Ε.Ε., σύμφωνα με τη Eurostat.

## Τα υπέρ και τα κατά της κατανάλωσης αλκοόλ

### ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ **Κατά**

**ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ**

**Μειωμένη ανάπτυξη**

- Σύνδρομο Βερνίκε-Κόρσακοφ
- Διαταραχές όρασης
- Σύγχυση
- Μειωμένη μνήμη

**Ψυχολογικές επιπτώσεις**

- Οξυθυμία
- Αντικοινωνικότητα
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Πανικός
- Ψυχώσεις
- Παραισθήσεις
- Διαταραχές ύπνου

**ΣΤΟΜΑ, ΤΡΑΧΕΙΑ, ΟΙΣΟΦΑΓΟΣ**

- Καρκίνος

**ΑΙΜΑ**

- Αναιμία

**ΚΑΡΔΙΑ**

- Αλκοολική καρδιομυοπάθεια

**ΗΠΑΡ**

- Κίρρωση
- Ηπατίτιδα

**ΣΤΟΜΑΧΙ**

- Χρόνια γαστρίτιδα

**ΠΑΓΚΡΕΑΣ**

- Παγκρεατίτιδα

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΙΣΤΟΣ**

- Αυξάνει τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2

### ΜΙΚΡΗ/ΜΕΤΡΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ **Υπέρ**

**ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ**

- Μειώνει τον κίνδυνο «αισθητών» θρόμβων
- Μειώνει τον κίνδυνο άνοιας

**ΑΙΜΑ**

- Αυξάνει την «καλή» χοληστερίνη
- Μειώνει τις θρομβώσεις
- Μειώνει το ινωδογόνο
- Αυξάνει την ινωδολυση

**ΣΚΕΛΕΤΟΣ**

- Αυξάνει την οστική πυκνότητα

**ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ**

- Αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη

**Κοινές επιπτώσεις για μεγάλη και μικρή κατανάλωση**

**ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ**

- Μειώνει τον κίνδυνο ρευματοειδούς αρθρίτιδας

**ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ ΚΑΙ ΝΕΦΡΑ**

- Μειώνει τον κίνδυνο δημιουργίας πέτρας



TA NEA

## Βιβλιογραφία

1. «Πράσινη Βίβλος: Για μια Ευρώπη απαλλαγμένη από το κάπνισμα: στρατηγικές επιλογές σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης»
2. «Λευκή Βίβλος: Μαζί για την υγεία : Στρατηγική προσέγγιση της Ευρωπαϊκής Ένωσης »
3. «Εγκυκλοπαίδεια Υγείας του Παιδιού» - Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ
4. «Θωρακίστε την υγεία σας» – Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ
5. «ΤΟ ΟΛ-ΟΝ : Ένα βιβλίο για την πρόληψη και την ίαση » Μιχάλης Γρηγορίου
6. Εφημερίδα ΤΟ ΒΗΜΑ- Science δημοσίευση 27-09-2009
7. Εφημερίδα ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ δημοσίευση 19-02-2011
8. latronet .gr
9. Wikipedia. gr
- 10.5tinimera.wordpress.com