

ŠKODLIVÉ ÚČINKY ALKOHOLU NA ZDRAVIE

Alkohol je jedným z najčastejších rizikový faktor úmrtia a poškodenia zdravia v populácii, priamo ovplyvňuje kognitívne funkcie, znižuje sebaovládanie, zvyšuje emotívnosť, impulzívnosť, sebavedomie a agresivitu. Podľa zistení SZO sa **nadmerné pitie podieľa na vzniku viac ako 60 chorôb a poškodení zdravia**. Nezanedbateľné sú tiež sociálne poškodenia zapríčinené nadmerným pitím – disharmonické rodiny, znížený pracovný výkon, strata práce, spoločenské konflikty a priestupky. Vplyvom škodlivého užívania alkoholu vznikajú akútne a chronické ochorenia.

AKÚTNE OCHORENIA, pri ktorých je alkohol hlavnou príčinou ich vzniku sú: **akútna alkoholická PSYCHÓZA, OTRAVA alkoholom a otrava metylalkoholom**.

AKÚTNE POŠKODENIA ZDRAVIA, na ktorých sa alkohol spolupodieľa sú: **ÚRAZY** pri nehodách **V DOPRAVE, UTOPENIE**, vdýchnutie žalúdočných zvratkov, úmyselné **SEBAPOŠKODZOVANIE, SAMOVRAŽEDNÝ POKUS**, poranenia po napadnutí inou osobou.

CHRONICKÉ OCHORENIA, pri ktorých je alkohol hlavnou príčinou ich vzniku sú: **organické poškodenie centrálného nervového systému** (hlavné príznaky sú trasenie, potenie, nespavosť, slabosť, malátnosť, bolesti hlavy, závrate), **alkoholická polyneuropatia** (zápal nervov), **alkoholická myopatia** (bolesť, opuchy dolných končatín, svalové kŕče), **alkoholická kardiomyopatia** (toxický vplyv alkoholu na srdcový sval, rozšírenie dutín, vedie k zlyhaniu srdca), **alkoholická gastritída** (akútne až chronický zápal sliznice žalúdka – nevoľnosť, pálenie záhy, zvracanie, brušná kolika), **alkoholická hepatopatia** (deštrukcia pečeneových buniek) a **chronická pankreatída** (zápalové ochorenie podžalúdočnej žľazy).

CHRONICKÉ OCHORENIA, na ktorých vzniku sa alkohol spolupodieľa: **RAKOVINA** pier, ústnej dutiny hltana a pažeráka, rakovina hrubého čreva a konečníka, rakovina pečene, rakovinu prsníka diabetes mellitus II. typu - **CUKROVKA, VYSOKÝ TLAK KRVI**, poruchy srdcového rytmu (arytmie), ischemická mozgová príhoda - **PORÁŽKA, EPILEPSIA, ISCHEMICKÁ CHOROBA SRDCA** (nedokrvenie a slabosť srdcového svalu), **VARIXY** pažeráka (kŕčové žily) a **SPONTÁNNY POTRAT**.

ZÁVISLOSŤ OD ALKOHOLU je považovaná za **duševné ochorenie**. Je zaradená aj do oficiálnej Medzinárodnej klasifikácie chorôb s označením F10 - poruchy psychiky a správania zapríčinené užitím alkoholu. Nadmerné užívanie alkoholu prispieva k zvýšenej návštevnosti psychiatrických zariadení.

V súčasnosti sa stáva **problematickou SPOTREBA ALKOHOLU POČAS JEDNÉHO POSEDENIA** tzv. **NÁRAZOVÉ PITIE** (bringedrinking). Jedná sa o **nestriedme pitie spojené s konzumáciou 5 a viac pohárikov na jedno posedenie**. Takáto konzumácia alkoholu má neurotoxické vplyvy na organizmus najmä mladých ľudí, dochádza k akútnej intoxikácii organizmu, súčasne k vážnym srdcovocievnyim komplikáciám, ktoré znamenajú riziko náhleho úmrtia.

Populačný prieskum Národného monitorovacieho centra pre drogy v roku 2010 na vzorke vyše 4000 obyvateľov SR vo vekovej skupine 15 - 64 rokov, preukázal, že **91 % všetkých respondentov a 82,7% mladých vo veku 15 – 24 rokov má skúsenosť s alkoholom**. Za posledný mesiac pripustilo konzumáciu alkoholu 60 % všetkých a 52,6 % mladých respondentov tohto prieskumu. **5,8 % mladých ľudí vo veku 15 - 24 rokov konzumuje minimálne raz týždenne 5 a viac pohárov alkoholického nápoja a 13,5 % minimálne raz mesačne**. Potvrdil sa aj vzťah medzi nárazovým pitím a fajčením ako aj vzťah medzi nárazovým pitím a experimentovaním s nelegálnymi látkami. Na základe analýzy údajov z tohto populačného prieskumu a z predchádzajúcich prieskumov sa vyprofilovali

2 rizikové skupiny osobitne ohrozené nadmernou konzumáciou alkoholu, a to skupina mladých Bratislavčanov vo veku 15 - 24 rokov a mužská časť populácie SR.

ORIENTAČNÝ ČAS ODBÚRAVANIA ALKOHOLU V KRVI:

U *muža* s hmotnosťou 85 kg v hodinách

U *ženy* s hmotnosťou 60 kg je odbúravanie alkoholu z krvi približne 1,6 x pomalšie

PIVO 10	ČAS	PIVO 12	ČAS	VÍNO	ČAS	LIEHOVINA	ČAS
0,5 l	2:15	0,5 l	2:45	0,2 l	2:48	0,5 dl	2:10
1 l	4:30	1 l	5:30	0,4 l	4:56	1 dl	4:30
1,5 l	6:45	1,5 l	8:15	0,6 l	7:24	1,5 dl	6:45
2 l	9:00	2 l	11:00	0,8 l	9:52	2 dl	9:00
2,5 l	11:15	2,5 l	13:45	1 l	12:20	2,5 dl	11:15
3 l	13:30	3 l	16:30	1,2 l	14:48	3 dl	13:30
3,5 l	15:45	3,5 l	19:15	1,4 l	17:16	3,5 dl	15:45
4 l	18:00	4 l	22:00	1,6 l	19:44	4 dl	18:00