

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΑΘΗΜΑ: ΒΙΟΛΟΓΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Δ. ΘΕΟΔΩΡΙΤΣΗ

ΘΕΜΑ: ΑΛΚΟΟΛ

Οι βλαπτικές επιδράσεις του αλκοόλ :

1. **Επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ:** Ως επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ έχει οριστεί το επίπεδο ή ο τρόπος κατανάλωσης που είναι πιθανόν να οδηγήσει σε βλάβη εάν οι συνήθειες κατανάλωσης επιμείνουν. Δεν υπάρχει καθορισμένη συμφωνία για το επίπεδο κατανάλωσης αλκοόλ. Ο ορισμός του Π.Ο.Υ. την περιγράφει ως τη μέση ημερήσια κατανάλωση 20 - 40gr αλκοόλης για τις γυναίκες και 40 - 60gr για τους άνδρες.
2. **Επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ:** Ως επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ ορίζεται η μορφή κατανάλωσης που σχετίζεται με πρόκληση βλάβης στην υγεία, είτε οργανική (όπως κίρρωση του ήπατος) είτε ψυχική (όπως η δευτερογενής κατάθλιψη που ακολουθεί τη χρήση αλκοόλ). Βασισμένος σε επιδημιολογικά στοιχεία που συσχετίζουν την κατανάλωση αλκοόλ με τη βλάβη, ο Π.Ο.Υ. υιοθέτησε ως ορισμό για την επιβλαβή κατανάλωση αλκοόλ τη μέση κατανάλωση άνω των 40gr αλκοόλης ημερησίως στις γυναίκες και άνω των 60gr για τους άνδρες.
3. **Βαριά επεισοδιακή κατανάλωση αλκοόλ «BINGE DRINKING»:** Ο όρος αυτός εμπεριέχει εκτός από τη βαριά κατανάλωση την έννοια του σε μία μόνη περίπτωση ή «συνεδρία χρήσης» ή στην καθομιλουμένη στην «καθισιά». Η χρήση οδηγεί σε τοξίκωση. Ένας άλλος ορισμός θα μπορούσε να είναι η κατανάλωση σε μία μόνο περίπτωση το λιγότερο 60gr αλκοόλης.

Το αλκοόλ στον οργανισμό ασκεί πολύπλευρη φαρμακολογική και τοξική δράση και επηρεάζει τη λειτουργία πολλών συστημάτων. Οι δράσεις του εξαρτώνται από την πυκνότητα του αλκοόλ στο αίμα και περιλαμβάνουν:

Επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα

Η κύρια δράση του αλκοόλ αφορά στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.). Η φαρμακολογική δράση του αλκοόλ στο Κ.Ν.Σ. είναι κατασταλτική και όχι διεγερτική. Σε μεγάλες μάλιστα συγκεντρώσεις, το κατασταλτικό αποτέλεσμα

της δράσης του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα εμφανές και μοιάζει με εκείνο των αναισθητικών φαρμάκων.

Τα πρώτα συμπτώματα από το Κ.Ν.Σ. εκδηλώνονται μόλις η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα ξεπεράσει τα 40mg % και περιλαμβάνουν εξασθένηση της μνήμης και της προσοχής, ήπιες διαταραχές του λόγου, διαταραχές στην εκτέλεση λεπτών χειρισμών και ελάττωση της αντίδρασης σε αισθητηριακά ερεθίσματα. Στις συγκεντρώσεις αυτές, διατηρείται η πνευματική διαύγεια και το άτομο δεν έχει την αίσθηση της επίδρασης που ασκεί το αλκοόλ στον οργανισμό του.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά την οδήγηση, καθώς, ενώ ο οδηγός δεν έχει αίσθηση της επίδρασης της αλκοόλης, ώστε να ακολουθήσει περισσότερο συντηρητική οδήγηση, έχει εντούτοις βραδύτερη αντίδραση στα διάφορα ερεθίσματα, γεγονός που μπορεί να αποβεί μοιραίο.

Η πυκνότητα των 40mg % μπορεί να επιτευχθεί πολύ εύκολα στον οργανισμό, π.χ. με την κατανάλωση 60 γραμμαρίων ουίσκι ή 200 γραμμαρίων κρασιού. Σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις, παρατηρείται σταδιακή θόλωση της διάνοιας (μέθη), κεφαλαλγίες κ.λπ., συμπτώματα που εμφανίζονται όταν η συγκέντρωση στο αίμα φτάσει τα 150 - 200mg %.

Σε υψηλότερες συγκεντρώσεις εμφανίζεται η εικόνα της βαριάς μέθης και της δηλητηρίασης, με σύγχυση, λήθαργο και κώμα. Ο θάνατος είναι σπάνιος από οξεία δηλητηρίαση και μπορεί να επέλθει από παράλυση του κέντρου της αναπνοής, όταν η συγκέντρωση του αλκοόλ ξεπεράσει τα 450 - 500mg. Επίδρασεις στο ήπαρ και στο πεπτικό σύστημα

Η γνωστότερη και σημαντικότερη βλαπτική επίδραση της χρόνιας, πέραν της συνήθους μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ, είναι η κίρρωση του ήπατος. Οι χρόνιοι χρήστες αλκοόλης έχουν κατά μέσο όρο 7,5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εκδηλώσουν ηπατική κίρρωση από ότι οι μη χρήστες, ενώ ειδικά οι άνδρες που κάνουν υψηλή κατανάλωση έχουν μέχρι και 13 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα. Η κίρρωση του ήπατος είναι το τελικό στάδιο μιας χρόνιας και συνήθως ασυμπτωματικής ηπατικής βλάβης, της καλούμενης αλκοολικής ηπατίτιδας.

Η ευαισθησία των ατόμων στην ανάπτυξη κίρρωσης ποικίλλει σημαντικά. Σε δόσεις 60 - 80 γραμμαρίων αλκοόλ την ημέρα, μετά 5 χρόνια, περίπου το 10 - 15% θα παρουσιάσει ηπατικό πρόβλημα. Η αύξηση της ποσότητας επιφέρει ταχύτερα την ηπατική βλάβη και σε μεγαλύτερο ποσοστό χρηστών.

Επιπλέον, η χρήση αλκοόλ οδηγεί σε λιπώδη διήθηση του ήπατος και σε αύξηση της συχνότητας εμφάνισης πρωτοπαθούς καρκίνου του ήπατος. Στο πεπτικό σύστημα, η χρόνια υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια ή οξεία παγκρεατίτιδα, έλκος στομάχου και

δωδεκαδακτύλου, χρόνια γαστρίτιδα, ατροφική γαστρίτιδα, δυσαπορρόφηση βιταμινών, ασβεστίου, μαγνησίου κ.λπ.

Αλκοόλ και καρκίνος

Η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην ανάπτυξη διαφόρων τύπων καρκίνων του πεπτικού συστήματος, όπως του στόματος, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος, του παγκρέατος κ.λπ. Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πεπτικού συστήματος είναι συνολικά τετραπλάσιος σε σχέση με τους μη χρήστες αλκοόλ.

Επιδράσεις στο νευρικό σύστημα

Στο νευρικό σύστημα, η υπερβολική και παρατεταμένη κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί ποικίλες βλάβες του εγκεφάλου και των περιφερικών νεύρων. Οι βλάβες αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές αναπηρίες διαφόρων μορφών. Επιπλέον, μπορεί να εμφανισθούν επιληψία, περιφερική πολυνευροπάθεια και σύνδρομο Wernicke - Korsakoff.

Ο σχετικός κίνδυνος για την επιληψία, ήδη από τη μεσαία κατανάλωση αλκοόλ, είναι μέχρι και 7,5 φορές μεγαλύτερος σε σύγκριση με αυτούς που δεν κάνουν χρήση αλκοόλ. Επίσης, η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τη συχνότητα εκδήλωσης θανατηφόρων ή μη θανατηφόρων αγγειακών επεισοδίων του εγκεφάλου, με ένα σχετικό κίνδυνο που μπορεί να φτάσει στους άνδρες το 2,38, αλλά στις γυναίκες να προσεγγίζει το 8 (ο κίνδυνος δηλαδή είναι 8 φορές ισχαιμική καρδιοπάθεια και διαβήτης

Είναι διαπιστωμένο ότι η μικρή ως μέτρια κατανάλωση αλκοόλ έχει θετικό προστατευτικό αποτέλεσμα στην πιθανότητα εμφάνισης ισχαιμικής καρδιοπάθειας, καθώς και σακχαρώδη διαβήτη. Εντούτοις, το θετικό αποτέλεσμα αντιστρέφεται όταν η κατανάλωση ξεπεράσει κατά μέσο όρο τα 40 γραμμάρια αλκοόλης την ημέρα για τις γυναίκες και τα 60 για τους γραμμάρια για τους άνδρες.

Στην υψηλότερη κατανάλωση οινοπνεύματος, παρατηρείται αύξηση του σχετικού κινδύνου για ισχαιμική καρδιοπάθεια, η οποία στους άνδρες μπορεί να φτάσει μέχρι 65%. Παράλληλα, σε υψηλή κατανάλωση το αλκοόλ προκαλεί ταχυκαρδία, υπέρταση, καρδιακές αρρυθμίες και αλκοολική μυοκαρδιοπάθεια (WHO 2004).μεγαλύτερος). %.

Επιδράσεις στο αναπνευστικό σύστημα

Η χρόνια χρήση αλκοόλ στο αναπνευστικό σύστημα μπορεί να προκαλέσει

κρίσεις άπνοιας κατά τον ύπνο, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια από χημικό ερεθισμό των πνευμόνων, πνευμονία και καρκίνο του λάρυγγα και των πνευμόνων.

Επιδράσεις κατά την κύηση

Κατά την κύηση, η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί στο έμβρυο σοβαρές βλάβες. Μπορούν να προκληθούν αυτόματη αποβολή, χαμηλό βάρος γέννησης, συγγενείς ανωμαλίες, νευρολογικές αναπηρίες, διανοητική καθυστέρηση, ηπατικές βλάβες κ.λπ. Οι βλάβες είναι συχνότερες όταν η κατανάλωση του αλκοόλ γίνεται κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης, κατά το οποίο, ακόμη και μια μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (1 - 2 ποτά την ημέρα) μπορεί να οδηγήσει σε εμβρυϊκές βλάβες.

Άλλες επιβλαβείς δράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό

Μεταξύ των άλλων επιδράσεων του αλκοόλ στον οργανισμό περιλαμβάνονται:

- η εμφάνιση αιματολογικών διαταραχών (αναιμία ή θρομβοπενία),
- οι μυοσκελετικές διαταραχές (μυοπάθειες, οστεοπόρωση κ.λπ.),
- οι διαταραχές της αναπαραγωγικής λειτουργίας (διαταραχές στύσης, μείωση όγκου και ποιότητας του σπέρματος κ.λπ.).

Κοινωνικές επιπτώσεις

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με επιβλαβείς καταστάσεις για τον ίδιο τον χρήστη, το άμεσο περιβάλλον του και το κοινωνικό σύνολο. Τα τελευταία χρόνια, δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στις κοινωνικές επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ, όπως είναι τα τροχαία ατυχήματα, τα εργασιακά και οικογενειακά προβλήματα και η διαπροσωπική βία.

Οι κοινωνικές επιπτώσεις δεν αφορούν όμως μόνο στον χρήστη, αλλά και σε άλλους ανθρώπους: επιβάτες τυχαία εμπλεκόμενους σε τροχαία ατυχήματα, μέλη της οικογένειας του χρήστη που επηρεάζονται από την ανικανότητά του να εκπληρώσει τις κοινωνικές και οικογενειακές του υποχρεώσεις ή που υφίστανται τις συνέπειες της βίας στην οικογένεια, εργοδότες, συνάδελφοι κ.λπ.

Μεταβολισμός Αλκοόλης

Όταν η αιθυλική αλκοόλη καταποθεί σε μικρές ποσότητες, προκαλεί αίσθημα ευφορίας. Σε μεγαλύτερες ποσότητες διαταράσσει την ομαλή λειτουργία του

εγκεφάλου, προκαλώντας την κατάσταση που χαρακτηρίζεται ως μέθη (κοινώς μεθύσι). Σε ακόμη μεγαλύτερες ποσότητες προκαλεί απώλεια αισθήσεων και, σε σπάνιες περιπτώσεις, θάνατο. Θανατηφόρος είναι, επίσης, και η ενδοφλέβια χορήγησή της. Γιατί, όμως, το αλκοόλ μπορεί να απορροφηθεί στον οργανισμό μας; Μελετώντας τις ιδιότητες των αλκοολών στο προηγούμενο μέρος, τονίσαμε ότι οι αλκοόλες είναι υδατοδιαλυτές. Άρα και η αιθανόλη θα είναι πλήρως ανάμιξη με το νερό.

Πώς ο οργανισμός απορροφά αλκοόλ;

Το αλκοόλ μπορεί να απορροφηθεί από τον οργανισμό με 3 τρόπους: μέσω του δέρματος, μέσω των πνευμόνων (εισπνοή), ή πίνοντας αλκοολούχα ποτά. Ο τελευταίος τρόπος είναι η κυριότερη μέθοδος λήψης αλκοόλ και με αυτόν θα ασχοληθούμε περισσότερο στη συνέχεια. Ωστόσο, αξίζει να αναφέρουμε την έρευνα (Dalt et al, 1991) που απέδειξε ότι το αλκοόλ μπορεί να απορροφηθεί μέσω του δέρματος. Η έρευνα αυτή παρουσιάζει την περίπτωση ενός βρέφους ηλικίας 1 μηνός, το οποίο εμφανίστηκε ξαφνικά μεθυσμένο! Τελικά βρέθηκε ότι ο επίδεσμος που είχαν τοποθετήσει οι γιατροί στο κολόβωμα του ομφάλιου λώρου και στη γύρω περιοχή, περιείχε αιθυλική αλκοόλη που απορροφήθηκε στο δέρμα του μωρού!

Τι γίνεται όταν πίνουμε αλκοόλ;

ο μεταβολισμός της αιθανόλης Από το πρώτο ποτηράκι που θα πιούμε, η αιθυλική αλκοόλη περνά από το στόμα στον οισοφάγο και έπειτα στο στομάχι, και από εκεί στο λεπτό έντερο. Σε κάθε σημείο αυτής της πορείας η αιθυλική αλκοόλη μπορεί να απορροφηθεί στην κυκλοφορία του αίματος. Ωστόσο, η πλειονότητα της αιθυλικής αλκοόλης απορροφάτε στο αίμα από το στομάχι (περίπου 20%) και από το λεπτό έντερο (περίπου 80%). Στη συνέχεια, όπως αναφέραμε και στο εισαγωγικό κείμενο, η αιθυλική αλκοόλη που βρίσκεται στο αίμα καταβολιάζεται. Η διαδικασία αυτή ισχύει για το μεγαλύτερο μέρος της αιθανόλης που περιέχεται στον οργανισμό μας, καθώς υπάρχει και ένα μικρό μέρος αιθανόλης που δε μεταβολίζεται. Αντίθετα, απεκκρίνεται με τον ιδρώτα ή τα ούρα, ενώ εκλύεται και με την εκπνοή. Αυτός είναι και ο λόγος που στο αλκοτέστ ζητείται από τον ύποπτο να φυσήσει στο μηχανήμα, το οποίο εντοπίζει την αιθανόλη. Επίσης, είναι και ο λόγος που η ανάσα ενός μεθυσμένου μυρίζει από χιλιόμετρα.. Υπάρχουν αρκετές οδοί μεταβολισμού της αιθυλικής αλκοόλης στο σώμα. Η κυριότερη λαμβάνει χώρα στο ήπαρ, και περιλαμβάνει την οξειδωση της αιθυλικής αλκοόλης από ένα ένζυμο που λέγεται αλκοολική αφυδρογονάση (ADH).

Το αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό:

Η αιθυλική αλκοόλη απορροφάτε από τον γαστρεντερικό σωλήνα (κυρίως από το έντερο) και η ταχύτητα απορρόφησης αυτής εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, οι κυριότεροι των οποίων είναι οι εξής Η πληρότητα ή κενότητα του στομάχου (το γεμάτο στομάχι επιβραδύνει την απορρόφηση). Το είδος της τροφής που έχει ληφθεί (λιπαρές τροφές επιβραδύνουν την απορρόφηση). Το είδος του ποτού που έχει καταναλωθεί (η «συνταγή» κατασκευής κάθε ποτού και η περιεκτικότητά του σε αλκοόλη) Διάφοροι ατομικοί παράγοντες (διαπερατότητα γαστρικού και εντερικού βλεννογόνου, διάθεση, «εξάρτηση» από το οινόπνευμα κλπ.) Το οινόπνευμα απορροφάτε ελάχιστα από το δέρμα και από τους πνεύμονες με αποτέλεσμα οι συγκεντρώσεις στο αίμα να παραμένουν χαμηλές μετά από εισπνοή ατμών, ακόμα και σε υψηλές συγκεντρώσεις και για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η απορρόφηση του οινοπνεύματος ολοκληρώνεται συνήθως σε χρόνο από 45' - 3 ώρες, όσο δε ο χρόνος αυτός είναι μεγαλύτερος τόσο χαμηλότερες είναι οι συγκεντρώσεις στο αίμα. Οι μεγαλύτερες συγκεντρώσεις οινοπνεύματος στο αίμα ανιχνεύονται 45-90' μετά την κατανάλωση του ποτού, στην πλειονότητα των ατόμων σε 1 ώρα

Διακρίνονται δύο κυρίως μορφές δηλητηρίασεως με αιθυλική αλκοόλη, η οξεία και η χρόνια.

- Οξεία δηλητηρίαση. Τα συμπτώματα της οξείας δηλητηρίασεως αποτελούν εκδήλωση των ενεργειών της αιθανόλης επί του ΚΝΣ και περιγράφονται σε τέσσερα στάδια. Στο πρώτο στάδιο, το άτομο συμπεριφέρεται με μεγαλύτερη άνεση και αυτοπεποίθηση, παρόλο που η ικανότητά του για λεπτές εργασίες έχει μειωθεί, η ταχύτητα αντίδρασης έχει αυξηθεί. Παρατηρείται ελαφρά διέγερση, λογόρροια, χειρονομίες. Η μνήμη ελαττώνεται και η αντίληψη αμβλύνεται στο στάδιο αυτό. Το άτομο γίνεται περισσότερο πρωτόγονο και αυθόρμητο, χωρίς κριτική αντίληψη. Στο δεύτερο στάδιο, υπάρχει πλέον ολοκληρωτική απώλεια του ελέγχου των πράξεων, λόγω καταστολής των ανωτέρων κέντρων. Το άτομο εμφανίζει βίαιη «διέγερση» και πολλές φορές επικίνδυνη, κατά τη διάρκεια της οποίας, είναι δυνατό να διαπράξει αξιόποινες πράξεις. Παρατηρούνται ακόμα, εμετοί ταχυκαρδία, δυσκολία στην άρθρωση, σιελόρροια και προοδευτικά πτώση της θερμοκρασίας του σώματος. Η υποθερμία αυτή οφείλεται στην αγγειοδιαστολή των αγγείων του δέρματος, η οποία δίνει στο άτομο την ψευδαίσθηση της αύξησης της θερμοκρασίας, γεγονός που είναι δυνατό να αποβεί μοιραίο. Συμβαίνει συνήθως σε εργάτες, γεωργούς κλπ., οι οποίοι το χειμώνα καταναλώνουν αλκοόλ, πριν πάνε στη δουλειά τους «για να ζεσταθούν». Αντίθετα , δεν εμφανίζονται δυσάρεστες συνέπειες

όταν η λήψη του οιοπνεύματος γίνει κατά τη μετάβαση του ατόμου από ψυχρό σε θερμό περιβάλλον. Στο στάδιο αυτό εμφανίζεται ο ψυχισμός του ατόμου σημαντικά διαταραγμένος. Ο μεθυσμένος κλαίει ή γελάει, βρίζει, ερωτοτροπεί, πολλές φορές οργίζεται για ασήμαντη αφορμή και ξεσπά στο περιβάλλον του. Οι ηθικές και κοινωνικές αρχές του ατόμου, η μόρφωση, η αγωγή, ο χαρακτήρας είναι καθοριστικής σημασίας για τις εκδηλώσεις που αναφέρθηκαν. Άτομο με αρχές δεν μπορεί να παρεκτραπεί σοβαρά, οποιαδήποτε ποσότητα αλκοόλης και αν έχει καταναλώσει. Στο τρίτο στάδιο, η πιο χαρακτηριστική εκδήλωση είναι η απώλεια συνείδησης. Ιδρώτας περιλούζει τον 'ασθενή', οι κόρες των ματιών διαστέλλονται και υπάρχει διαταραχή αναπνοής. Παρατηρείται επίσης έντονη αγγειοδιαστολή και υποθερμία, καθώς και πτώση της πίεσης του αίματος. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι καταργούνται τα αντανάκλαστικά και το άτομο πέφτει σε κώμα. Τέλος στο τέταρτο στάδιο, τα πιο πάνω συμπτώματα επιδεινώνονται και ο θάνατος είναι αναπόφευκτος λόγω παράλυσης του κέντρου της αναπνοής. Αξίζει να σημειώσουμε ότι σε οξεία δηλητηρίαση, και μάλιστα μετά από κατανάλωση μεγάλης ποσότητας οιοπνεύματος σε μικρό χρονικό διάστημα, η εκδήλωση των συμπτωμάτων γίνεται ραγδαία και δίχως σαφή διαχωρισμό των σταδίων.

- Χρόνια δηλητηρίαση. Η επίδραση του οιοπνεύματος αφορά όλα τα συστήματα, αφού το οινόπνευμα είναι «δηλητήριο του πρωτοπλάσματος», προσβάλλει δηλαδή κάθε ζωντανό κύτταρο. Ειδικότερα, οι βλάβες κατά τη χρόνια λήψη οιοπνεύματος αφορούν το κεντρικό νευρικό σύστημα, το ήπαρ, την καρδιά και την ψυχική υγεία. Με τον όρο «αλκοολισμός» εννοείται σύνδρομο εξάρτησης από το οινόπνευμα, που δημιουργείται μετά από μακροχρόνια κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλης. Ο όρος αλκοολισμός ίσως είναι ανεπαρκής, αφού αφήνει να εννοηθεί ότι είναι μια απλή νόσος, ενώ υπάρχουν, όπως είναι γνωστό, πολλοί τύποι εξάρτησης από το αλκοόλ και μια μεγάλη ποικιλία από σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα. Μπορεί, επίσης ο όρος να χρησιμοποιηθεί για να δηλώσει μια επαναλαμβανόμενη λήψη οιοπνεύματος που οδηγεί σε εξάρτηση ή νοσηρή κατάσταση. Για ορισμένα άτομα ο όρος αυτός που ανταποκρίνεται σε μια ορισμένη νοσηρή κατάσταση δεν σχετίζεται υποχρεωτικά με την κατανάλωση υψηλών ποσοτήτων οιοπνεύματος, αφού και άλλοι παράγοντες μπορεί να παίζουν ρόλο όπως το κοινωνικό επίπεδο, η μόρφωση, οι διατροφικές συνήθειες, ο τρόπος που πίνει, κλπ., παράγοντες που προσδιορίζουν τελικώς την κατάσταση, αλλά και την επιρρέπεια του ατόμου.

Αιτίες θανάτου στον χρόνιο αλκοολισμό:

Ο θάνατος στο χρόνιο αλκοολισμό μπορεί να οφείλεται σε διάφορες αιτίες, όπως π.χ. σε υπερβολική λήψη οινόπνεύματος, σε πνιγμονή (από απόφραξη των εσωτερικών στομίων των αεροφόρων οδών), σε απώλεια θερμαντικού (όταν σε κατάσταση « μέθης » εγκαταλειφθεί στο ύπαιθρο σε χαμηλή θερμοκρασία, όπως π.χ. το χειμώνα) ή σε μια από τις οργανικές βλάβες που έχουν ήδη εγκατασταθεί. Αιτία θανάτου (όχι σπάνια) είναι και η υποσκληρίδιος εγκεφαλική αιμορραγία. Αυτή οφείλεται στο γεγονός ότι στο χρόνιο αλκοολισμό, συχνή εξέλιξη αποτελεί η ατροφία του εγκεφάλου με συνέπεια την « αύξηση » του υποσκληρίδιου χώρου, εντός του οποίου προβάλλουν περισσότερο οι φλέβες των μηνίγγων. Η αυξημένη αυτή « έκθεση » των αγγείων τα καθιστά αυτομάτως και περισσότερο ευάλωτα, έτσι ώστε με τον παραμικρό τραυματισμό του κεφαλιού να αιμορραγούν. Μια τέτοια αιμορραγία μπορεί να αποβεί θανατηφόρα. Δεν είναι επομένως σπάνιο να βρεθεί ένας αλκοολικός νεκρός στο κρεβάτι του, μετά από μια κάκωση του κεφαλιού, που έγινε την προηγούμενη ημέρα, θάνατος που μπορεί να φανεί αρχικά ότι οφείλεται σε παθολογικά αίτια, αν δεν γίνει σχολαστική νεκροτομή.

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Η κατανάλωση αλκοόλ σε πρώιμη ηλικία είναι ένα ανησυχητικό γνώρισμα των σχετικά πρόσφατων χρόνων που αφορά σε ένα μεγάλο βαθμό στις χώρες του Δυτικού κόσμου, καθώς επίσης και στη χώρα μας.

Δεν είναι βέβαια πρωτοφανές το γεγονός ότι πολλοί έφηβοι δοκιμάζουν περιστασιακά διάφορες ουσίες, συμπεριλαμβανομένου και του αλκοόλ αλλά σε πολλές περιπτώσεις η χρήση είναι μόνο περιστασιακή και προσωρινή, σταματά δηλαδή μετά από κάποιο σύντομο χρονικό διάστημα. Σε κάποιες άλλες (και δυστυχώς ολοένα και περισσότερες) περιπτώσεις, δεν παρατηρείται περιστασιακή χρήση αλλά κατάχρηση αλκοόλ και συχνά η συστηματική κατάχρηση οδηγεί σε εξάρτηση.

Αλκοόλ και έφηβοι-Επιπτώσεις

Η ψυχολόγος Candice Odgers του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, ψάχνοντας τα πιθανά αποτελέσματα της πρόωρης (πριν από την ηλικία των 15 ετών) χρήσης αλκοόλ στην κατάσταση της υγείας κατά την ενήλικη ζωή, παρουσίασε μια μακροχρόνια έρευνα πάνω σε 1000 παιδιά, τα οποία

παρακολουθούσε για περίπου 30 χρόνια. Τα ευρήματα της έρευνάς της παρουσιάστηκαν στο περιοδικό Psychological Science και επικεντρώνονταν στο γεγονός ότι οι έφηβοι που εκτίθενται σε χρήση αλκοόλ (και άλλων ουσιών) πριν από τα 15 τους χρόνια, αυξάνουν 2 με 3 φορές την πιθανότητα να εξαρτηθούν από τις ουσίες αυτές, να μολυνθούν από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, να παρατήσουν πρόωρα τις

σπουδές τους και να διαπράξουν αξιόποινες πράξεις σε σχέση με εκείνους που δοκίμασαν το πρώτο τους ποτό στα 21.

Επιπλέον, οι πιθανότητες ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης σε κορίτσια στην εφηβεία που κάνουν τακτική χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών πριν

από τα 15 τους χρόνια αυξάνονται κατακόρυφα σε σχέση με τα κορίτσια που δεν έκαναν χρήση πριν την ηλικία των 15. Το πλέον παράδοξο, όμως, σε σχέση με τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης, είναι ότι το

50% των εφήβων που χρησιμοποιούσαν ναρκωτικά και αλκοόλ πριν τα 15 δεν είχαν κανένα ιστορικό αποκλίουσας συμπεριφοράς, ήταν, δηλαδή «συνηθισμένα» παιδιά. Επιπλέον, ενώ το πρόβλημα της χρήσης αλκοόλ για μερικούς ανθρώπους φαίνεται ως μεμονωμένο, υπάρχουν ενδείξεις ότι συνδέεται με μια γενικότερη «αναταραχή» της συμπεριφοράς κατά την εφηβεία, με χαρακτηριστικά όπως ο υπέρμετρος αυθορμητισμός, η έλλειψη συγκαταβατικότητας-συμβιβασμού με τα κοινωνικά δεδομένα, αλλά και η διάθεση απόκτησης εμπειριών σχετικών με τις αισθήσεις. Αξιοσημείωτη μοιάζει η σύνδεση της χρήσης και κατάχρησης ουσιών με μια διαταραχή, την Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας. Άλλη έρευνα κατέδειξε ότι το 60% των ατόμων που νοσηλεύονταν σε ψυχιατρικές κλινικές με αφορμή τη συγκεκριμένη διαταραχή παρουσίαζαν εξάρτηση από ουσίες ενώ το αλκοόλ ήταν η περισσότερο χρησιμοποιούμενη ουσία από αυτές. Επιπλέον, ο

ψυχολόγος Thomas Heffernan του πανεπιστημίου Northumbria ανακάλυψε ότι το αλκοόλ και το κάπνισμα στους νέους δεν προκαλούν μόνο τη γνωστή αδυναμία της μνήμης στο να ανακαλεί γεγονότα του παρελθόντος αλλά φαίνεται ότι επηρεάζεται η δυνατότητα του ατόμου σχετικά με μελλοντικές επιδιώξεις και σκοπούς.

Συγκεκριμένα, όταν οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν πόσο συχνά ξεχνούσαν πράγματα που σχεδίαζαν να πραγματοποιήσουν στο μέλλον, όπως να κλειδώσουν την πόρτα ή να στείλουν ένα γράμμα, εκείνοι που κατανάλωναν περίπου 27 μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα, βρέθηκαν με πολύ μεγάλες δυσκολίες στο να πραγματοποιήσουν απλούς και

άμεσους στόχους. Παράλληλα, εκείνοι οι νέοι που κάπνιζαν περίπου 2 πακέτα τσιγάρα την εβδομάδα, φάνηκε να έχουν πρόβλημα στο να πραγματοποιούν πιο μακρινά μελλοντικά σχέδια, για παράδειγμα να ξεχνούν ένα προγραμματισμένο ραντεβού σε διάστημα μιας

εβδομάδας

Ο εγκέφαλος του ανθρώπου συνεχίζει να διαμορφώνεται ακόμη και μερικά χρόνια μετά τα 20. Οι νέοι που πίνουν υπερβολικά

μπορεί να καταστρέφουν σημαντικό μέρος των διανοητικών τους ικανοτήτων και μάλιστα με τρόπους που είναι πολύ πιο σοβαροί από

εκείνους που το κάνουν οι πότες μεγαλύτερης ηλικίας. Οι επιστήμονες ξέρουν εδώ και δεκαετίες ότι η κατάχρηση αλκοόλ μεταξύ ενηλίκων για μεγάλες περιόδους μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλικές βλάβες, που ξεκινούν από μια ελαφρά απώλεια των κινητικών ικανοτήτων, μέχρι την ψύχωση και την απώλεια της ικανότητας απομνημόνευσης. Πολύ

λίγα ήταν γνωστά για τις συνέπειες στους εγκεφάλους νεότερων

ατόμων και μάλιστα πιστευόταν ότι ο νεανικός εγκέφαλος είναι πιο ανθεκτικός στο αλκοόλ.

Προκαταρκτικά αποτελέσματα από πολλές διαφορετικές έρευνες δείχνουν ότι όσο πιο νέος είναι ο εγκέφαλος, τόσο περισσότερο κινδυνεύει από το αλκοόλ, ακριβώς γιατί βρίσκεται υπό διαμόρφωση. Οι έφηβοι πότες παθαίνουν συχνότερα βλάβες στον ιππόκαμπο, μια περιοχή

βαθιά μέσα στον εγκέφαλο που σχετίζεται με τους περισσότερους τύπους εκμάθησης και απομνημόνευσης. Ιδιαίτερα πλήττεται και προμετωπιαίος φλοιός, που είναι η κεντρική περιοχή λήψης αποφάσεων και συλλογισμού. Και οι δύο περιοχές και περισσότερο ο προμετωπιαίος φλοιός υπόκεινται σε σημαντικές αλλαγές κατά τη δεύτερη δεκαετία της

ζωής. Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής περισσότερο από 4 εκατομμύρια έφηβοι κάθε χρόνο αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ και οι επιπτώσεις του είναι εμφανείς όχι μόνο στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον αλλά οδηγεί και σε παραβατικές συμπεριφορές. Στην Ελλάδα το πρόβλημα της κατανάλωσης του αλκοόλ δεν περνάει απαρατήρητο αφού σύμφωνα με έρευνες το 15% των εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών καταναλώνει αλκοόλ στο διάστημα μίας εβδομάδας. Πρώτη στις προτιμήσεις των εφήβων είναι η μπύρα, δεύτερα έρχονται τα σκληρά ποτά και τρίτο το κρασί.

Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί ευερεθιστότητα, εχθρικότητα και επιθετικότητα αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Οι έφηβοι που πίνουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από πνιγμό, πτώσεις ή αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει διάλογος μέσα στην οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά από νεαρή ηλικία να μάθουν τις επιπτώσεις των οινοπνευματωδών ποτών. Οι γονείς θα πρέπει να μάθουν στα παιδιά τους να μη μπαίνουν ποτέ σε αμάξι του οποίου ο οδηγός έχει πιεί, πολύ δε περισσότερο αν βρίσκεται σε

κατάσταση μέθης και να παρέχεται η διαβεβαίωση ότι οι γονείς θα περάσουν να πάρουν τα παιδιά τους ανεξαρτήτως ώρας.

Αίτια αλκοολισμού

Ο λόγος ο οποίος οδηγεί τους εφήβους στην (υπέρμετρη συνήθως) κατανάλωση αλκοόλ είναι γιατί πιέζονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Δεν πρέπει να παραληφθεί το γεγονός ότι στη φάση της εφηβείας το άτομο προσπαθεί να είναι μέρος του κοινωνικού συνόλου και παράλληλα να εξερευνήσει τα όριά του. Όταν οι έφηβοι δέχονται πιέσεις για να καταναλώσουν αλκοόλ μπορεί να αισθάνονται θυμό, άγχος, ενοχές, αίσθηση δειλίας και απογοήτευση σχετικά με τον εαυτό τους. Έτσι καταλήγουν να κάνουν πράξεις που κανονικά δε θα τις έπρατταν και οι λόγοι είναι αρκετοί: ο φόβος της απόρριψης ή ότι θα χάσουν ένα φίλο, η επιθυμία για να αρέσουν ή και να φαίνονται μεγαλύτεροι και αποφυγή του χλευασμού. Επιπλέον, αρκετοί είναι οι νέοι οι οποίοι πέφτουν στον πειρασμό να πιούν αλκοόλ με την παρέα τους επειδή δεν είναι σίγουροι τι θέλουν ή επειδή δε γνωρίζουν πώς να χειριστούν την κατάσταση.

Στην εφηβεία το παιδί θέλει να δοκιμάσει πολλά πράγματα. Στόχος του είναι συνήθως να μιμηθεί την παρέα του και να νιώσει «μεγάλος» ή «μεγάλη». Ωστόσο, μπορεί το κίνητρό του να είναι απλά η δοκιμή αυτή καθαυτή –θέλει να πειραματισθεί. Επίσης, , όπως χαρακτηριστικά λένε οι ίδιοι σε έρευνες, με το αλκοόλ νιώθουν κεφάτοι, χαλαροί και τους φτιάχνει η διάθεση.

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά κάνουν το «πείραμά» τους και σταματούν. Δεν μπλέκουν δηλαδή με το ποτό. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να πίνει ανεξέλεγκτα. Αυτό

είναι πιο σύνηθες στα παιδιά που έχουν ήδη κάποια κατάθλιψη ή που

είναι πολύ αγχώδη και στρεσαρισμένα. Το αλκοόλ τα «βοηθά» να χαλαρώσουν και να δουν την ζωή πιο ευχάριστα.

Οι κοινωνικές επιπτώσεις

Οι επιπτώσεις από την κατανάλωση οινοπνεύματος δεν επιβαρύνουν μόνο τον πότη (με συχνή εμφάνιση νοσημάτων όπως αλκοολική γαστρίτιδα, πεπτικό έλκος, κίρρωση του ήπατος και αύξηση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, των κακοηθών νεοπλασμάτων και των

ψυχιατρικών διαταραχών), αλλά και το άμεσο κοινωνικό του περιβάλλον. 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. Στη Μ. Βρετανία η αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος θεωρείται η αιτία για το 60% των αποπειρών αυτοκτονίας, το 30% των διαζυγίων, το 40% της ενδοοικογενειακής βίας, και το 20% της κακοποίησης παιδιών.

Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι το 44% της συνολικής άσκησης βίας οφείλεται στο οινόπνευμα. Επίσης, η εξάπλωση των μηχανικών μέσων μεταφοράς (αυτοκίνητα, μοτοσυκλέτες, κ.ά.), καθώς και της αυτοματοποιημένης εργασίας, διευρύνουν το πεδίο των επιπτώσεων που μπορεί να έχουν τα οινοπνευματώδη ποτά. Ο λόγος ο οποίος οδηγεί τους εφήβους στην (υπέρμετρη συνήθως) κατανάλωση αλκοόλ είναι

γιατί πιέζονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Δεν πρέπει να παραληφθεί το γεγονός ότι στη φάση της εφηβείας το άτομο προσπαθεί

να είναι μέρος του κοινωνικού συνόλου και παράλληλα να εξερευνήσει τα όριά του. Όταν οι έφηβοι δέχονται πιέσεις για να καταναλώσουν αλκοόλ μπορεί να αισθάνονται θυμό, άγχος, ενοχές, αίσθηση δειλίας και απογοήτευση σχετικά με τον εαυτό τους. Έτσι καταλήγουν να κάνουν

πράξεις που κανονικά δε θα τις έπρατταν και οι λόγοι είναι αρκετοί: ο φόβος της απόρριψης ή ότι θα χάσουν ένα φίλο, η επιθυμία για να αρέσουν ή και να φαίνονται μεγαλύτεροι και η αποφυγή του χλευασμού. Επιπλέον, αρκετοί είναι οι νέοι οι οποίοι πέφτουν στον πειρασμό να πιούν αλκοόλ με την παρέα τους επειδή δεν είναι σίγουροι τι

θέλουν ή επειδή δε γνωρίζουν πώς να χειριστούν την κατάσταση.

Πηγές:

<https://www.Wikipedia.gr/>

<https://www.google.gr/amp/s/neverlickthespoongr.wordpress.com/2013/02/27/alcohol-chemistry-part-two/amp/>