



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

7^η Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης

Πρόγραμμα Πρόληψης «Αλκοόλ και Νέοι»

Τι είναι το αλκοόλ;



➤ αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη ή απλά **οινόπνευμα**

➤ Χρησιμοποιείται στην υγεία σαν απολυμαντικό

➤ Χρησιμοποιείται στην βιομηχανία σαν διαλύτης

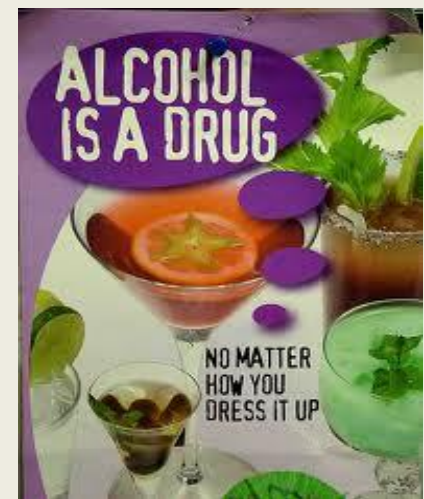


➤ Είναι χημική ουσία που **περιέχεται** σε αλκοολούχα ποτά



Τι είναι το αλκοόλ;

- Κατατάσσεται στην κατηγορία των εθιστικών ουσιών.



"Εγώ δεν πίνω βαριά ποτά!"

Κάθε μονάδα (1 ποτό) περιέχει την ίδια ποσότητα αλκοόλ, περίπου 12γραμμάρια



330ml μπύρα
(κουτάκι ή
μικρό μπουκάλι)

=



125ml κρασί
(μικρό ποτήρι)

=



1 απεσταγμένο
ή 1 σφηνάκι
(ουίσκι, βότκα, ρακί κλπ)



ΑΛΚΟΟΛ και ΙΣΤΟΡΙΑ



Χρήση αλκοολούχων ποτών με Ζύμωση

- Σουμέριοι 6500 π.Χ.
- Αίγυπτος 3000 π.Χ. ζύμωση κριθαριού = μπύρα
- 4000π. Χ. ζύμωση σταφυλιού= κρασί.

**Αλκοολικοί βαθμοί ποτών
ζύμωσης : 5% w/w – 12%w/w**



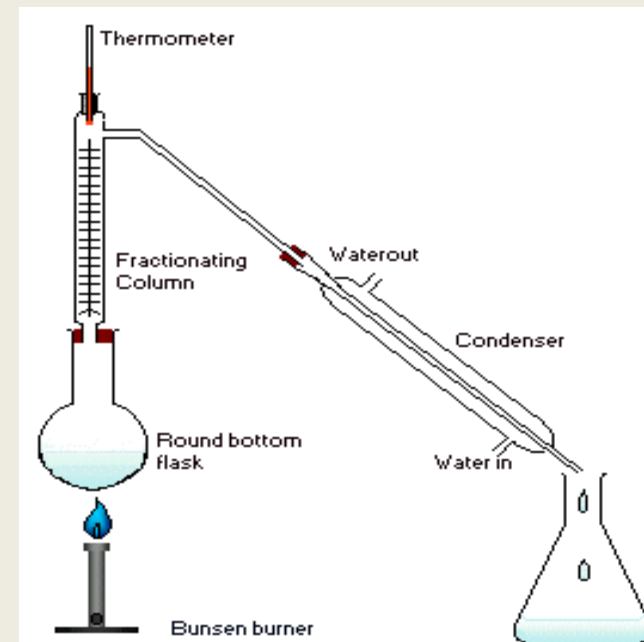
Χρήση αλκοολούχων ποτών με Απόσταξη

➤ 1000 μX εφεύρεση της απόσταξης από Άραβα της Ισπανίας.

➤ Βρασμός-ψύξη-συμπύκνωση \rightarrow Αύξηση της περιεκτικότητας σε αλκοόλ

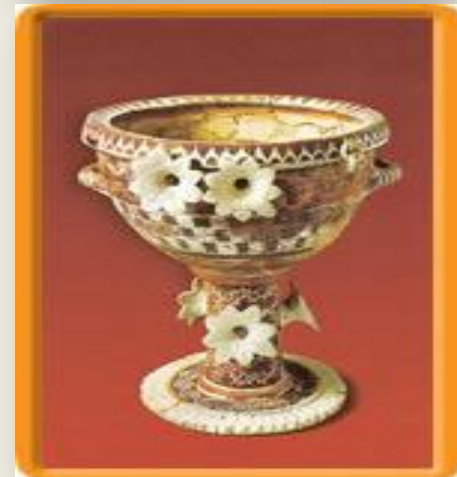
Αλκοολικοί βαθμοί αποσταγμένων ποτών: 40 % w/w - 50 % w/w

"Al Cohol" = το πνεύμα

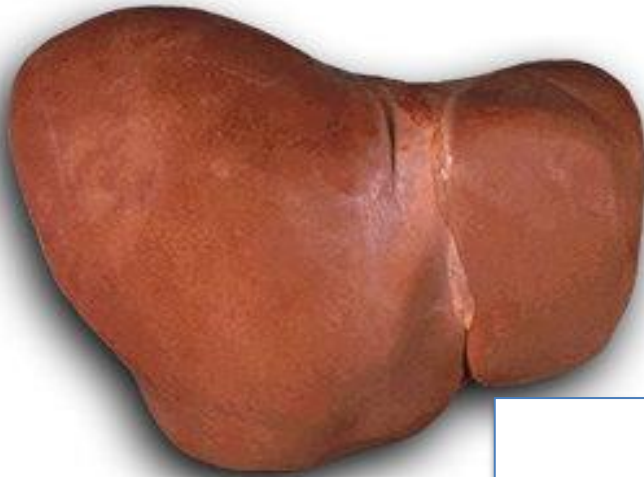


Το αλκοόλ στην Αρχαία Ελλάδα

- Ο Διόνυσος, ο εύθυμος θεός δίδασκε τους ανθρώπους πώς να καλλιεργούν το αμπέλι και να παράγουν **οίνο**.
- «**ΟΙΝΟΣ**»: Εορταστικό σύμβολο χαράς, απαραίτητο συμπλήρωμα σε κάθε σημαντικό γεύμα. «**Κεκραμένος οίνος**» = 1 μέρος οίνου με 3 μέρη νερό Κεκραμένος οίνος → κρασί
- Ο Πλάτων: Στην επιστολή του προς νέους **πλήρη αποχή από την χρήση οίνου μέχρι 18 ετών** και μέχρι τα **25** με την παρουσία κάποιου **ενήλικα**.



Αλκοόλ και ήπαρ



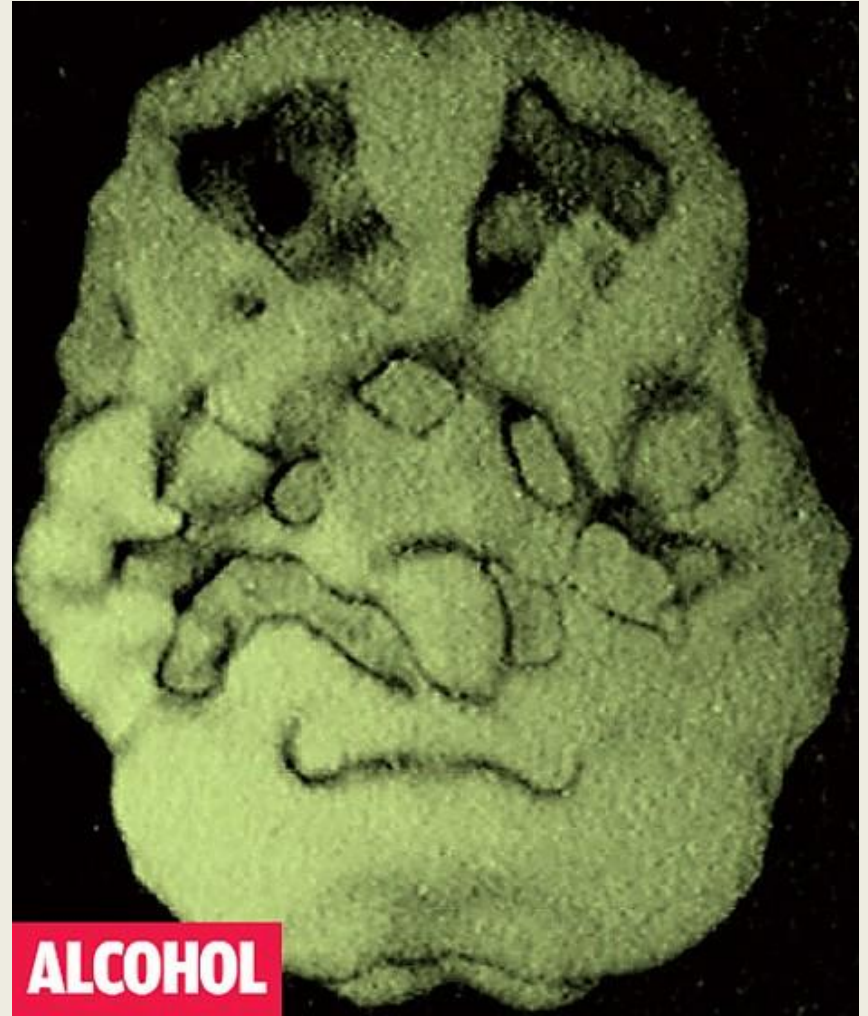
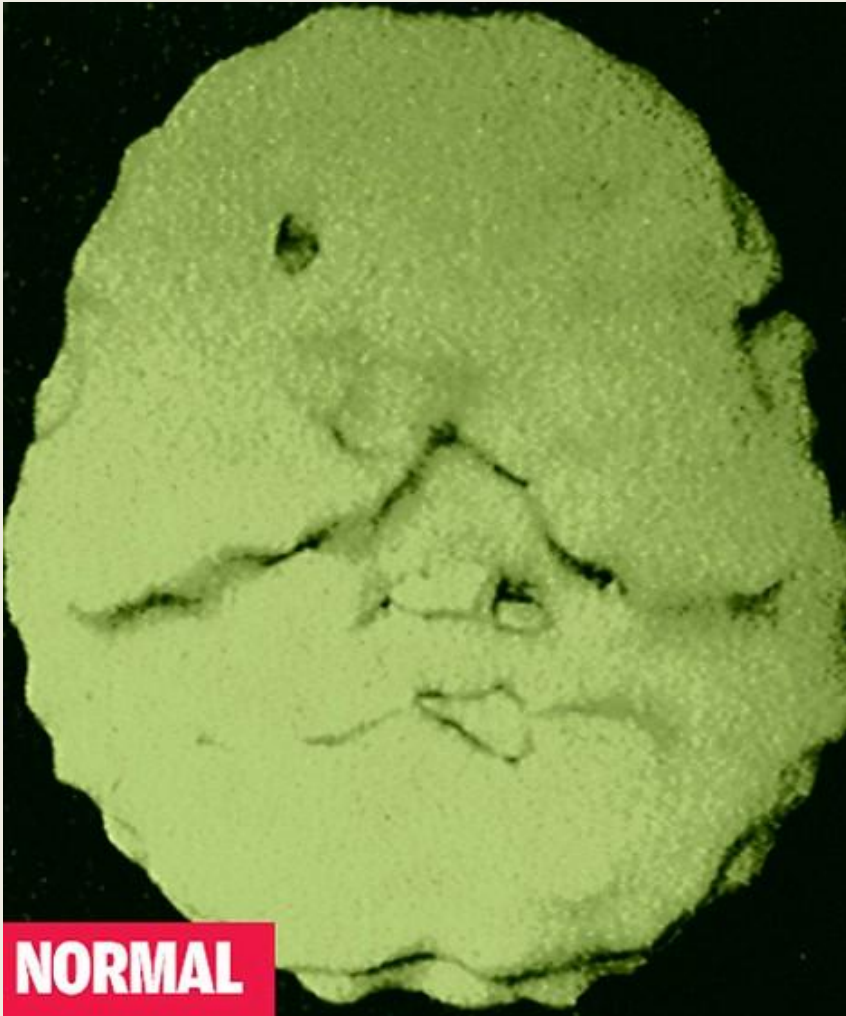
ΥΓΙΕΣ ΗΠΑΡ



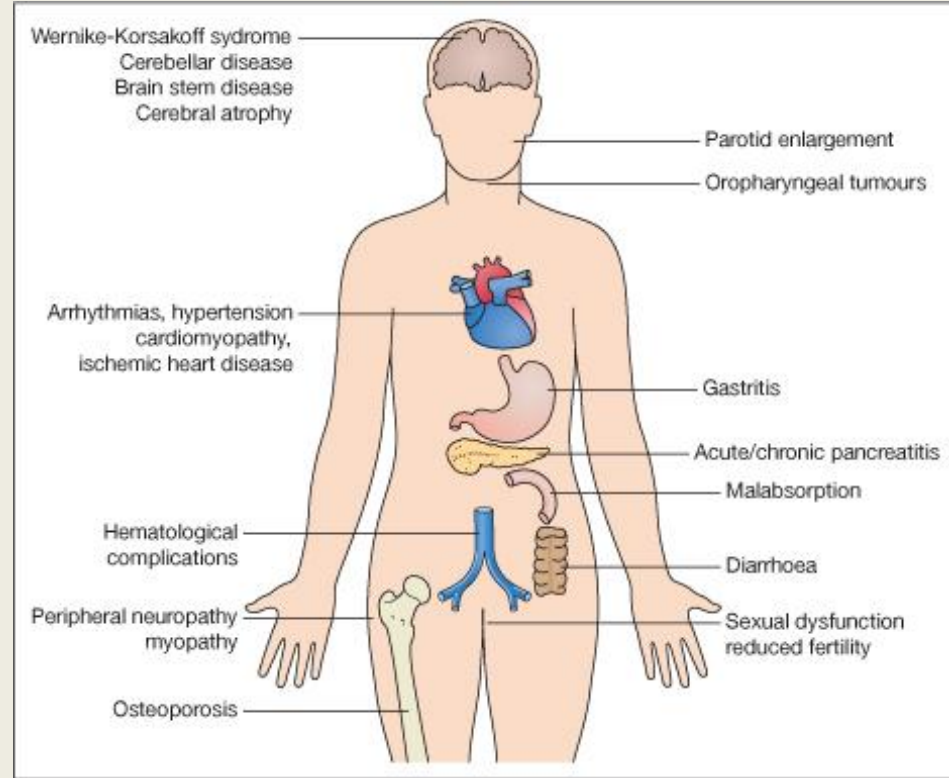
ΗΠΑΡ ΜΕ ΚΙΡΡΩΣΗ

Για να μεταβολίσει ένα υγιές συκώτι 1 αλκοολική μονάδα (δηλαδή 12gr αλκοόλ),
χρειάζεται 1 ώρα

Αλκοόλ και Εγκέφαλος



Η χρήση αλκοόλ, κυρίως πριν τα 18, μειώνει την πνευματική διαύγεια, προκαλεί ατροφία και συρρίκνωση του εγκεφάλου



• Το αλκοόλ σχετίζεται με :

- Ασθένειες
- Τραυματισμούς
- Τροχαία ατυχήματα

Αλκοόλ: Διαταραχή συναισθήματος και συμπεριφοράς

- Συναισθηματικές αλλαγές: χαλάρωση, μείωση αναστολών, θυμό, θλίψη, επιθετικότητα, λιποθυμία, κα
- Αλλαγές συμπεριφοράς: διέγερση, διαταραχές ομιλίας και ισορροπίας, εμφάνιση προβλημάτων κοινωνικής συμπεριφοράς ή παραβατικότητα, κα



Η εμφάνιση των διαταραχών επηρεάζεται από την ποσότητα λήψης του αλκοόλ.

Προκαλεί την ίδια βλάβη σε όλους:

1. Φύλο (γυναίκες)
2. Ηλικία
3. Ποσότητα
4. Χρόνος κατανάλωσης
5. Άλλα προβλήματα υγείας

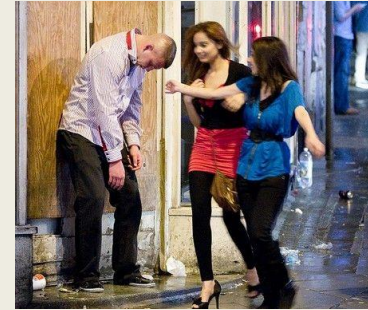


ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ



Το **αλκοόλ** μειώνει τις αναστολές διευκολύνοντας επικίνδυνες συμπεριφορές:

- Διευκολύνει την χρήση άλλων ουσιών
- Ενισχύει επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές
- Αυξάνει την παραβατικότητα
- Προκαλεί βίαιες συμπεριφορές
- Δυσκολεύει την επικοινωνία



Μεγιστοποιεί τις πιθανότητες να μπλέξεις ... ως θύτης ή ως θύμα



Το ΑΛΚΟΟΛ στην ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Επηρεάζει την ανάπτυξη του εμβρύου που γεννιέται με το:



Σύνδρομο Εμβρυικού Αλκοολισμού



Πώς επιδρά το αλκοόλ στην οδήγηση



ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΜΕΘΥΣΕΙΣ!!

- Για 1 ώρα μετά από 1 μονάδα αλκοόλ στο αίμα →
 - **Αργά αντανακλαστικά** (φρενάρισμα από 0.75 sec σε 1.5 sec).
 - **Όραση σε τούνελ**
 - **Μειωμένη συγκέντρωση**
 - **Υπνηλία**
 - **Αίσθημα ευφορίας «σιγουριάς» με υποτίμηση των κινδύνων**

ΑΛΚΟΟΛ & ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ



Αλκοόλ και
σπορ



INTERNET



Αλκοπόπς



δεν είναι αναψυκτικά

περιέχουν 4% αλκοόλ



ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΟΥΛΗΣΟΥΝ!!!

Το αλκοόλ παχαίνει!!!!!!!



...δεν αναφέρουν τους κινδύνους.....

ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΟΥΛΗΣΟΥΝ!!!



Επιτρεπτή χρήση του αλκοόλ για ενήλικες

Μέχρι **2** μονάδες την ημέρα για τον *ενήλικα άνδρα*

Μέχρι **1** μονάδα την ημέρα για την *ενήλικη γυναίκα*

Μέχρι **1** μονάδα την ημέρα οι **Ηλικιωμένοι >65 ετών**



Μπύρα 330ml
(ζύμωση)



Κρασί 120ml
(ζύμωση)



ουίски 45ml
(απόσταξη)

1 μονάδα = 12 γρ αλκοόλ

Όσο Λιγότερο - Τόσο καλύτερα!!!

Μικρή χρήση, μικρή επικινδυνότητα

Μέτρια χρήση, μέτρια επικινδυνότητα

Μεγάλη χρήση, μεγάλη επικινδυνότητα!!!!!!!



Αλκοόλ: ΠΟΤΕ!

- Παιδιά και νέοι μέχρι 18 ετών



- Γυναίκες στην εγκυμοσύνη



- Οδηγοί αυτοκινήτου, μοτοσυκλέτας, ποδήλατου
- Χειριστές μηχανημάτων



- Μαζί με ορισμένα φάρμακα



- Σε ορισμένους ασθενείς



Ο εαυτός σου κι η επιλογή σου...



...τα κλειδιά για τη ζωή σου

Σας Ευχαριστώ !!!