

**ΓΕ.Α. ΕΥΗΝΟΧΩΡΙΟΥ**

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

# **ΑΛΚΟΟΛ**

(Χρήση και κατάχρηση)

**ΤΑΞΗ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ**  
**ΤΜΗΜΑ Α<sup>1</sup>**

**Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ**  
**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015-2016**

# ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην παρακάτω ερευνητική εργασία αναλύονται κάποια θέματα σχετικά με το αλκοόλ . Εξετάζεται τι είναι το αλκοόλ και ποιες οι ιδιότητές του, πώς επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό και ποιες οι συνέπειές του για την υγεία. Επίσης, θίγεται το πρόβλημα του αλκοολισμού. Περιγράφεται το προφίλ του αλκοολικού και γίνεται αναφορά στα προβλήματα που αντιμετωπίζει το άτομο όταν κάνει κατάχρηση αλκοόλ αλλά και στους τρόπους αντιμετώπισης. Αφού έγινε χωρισμός σε ομάδες, προσδιορίστηκαν οι πηγές άντλησης των πληροφοριών καθώς και η διαδικασία επεξεργασίας των δεδομένων. Στην έρευνά μας μάς βοήθησαν κάποια μεθοδολογικά εργαλεία, όπως η παρουσίαση που έγινε από το χημικό του σχολείου μας με θέμα το αλκοόλ, τα ερωτηματολόγια που διαμοιράσαμε προκειμένου να συγκεντρώσουμε στοιχεία για την κατανάλωση αλκοόλ στην τοπική μας κοινωνία καθώς και κάποιες μαρτυρίες από άτομα τα οποία στο παρελθόν έκαναν κατάχρηση αλκοόλ. Τα στοιχεία που προέκυψαν αξιοποιήθηκαν ως αντικείμενο προβληματισμού και συζήτησης με την κάθε ομάδα και βοήθησαν να εξαχθούν συγκεκριμένα συμπεράσματα.

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το θέμα της εργασίας μας έχει τίτλο: Αλκοόλ – Χρήση και Κατάχρηση. Επιλέξαμε αυτό το θέμα διότι τα τελευταία χρόνια έχουν αυξηθεί σε μεγάλο ποσοστό οι χρήστες του αλκοόλ, τα ατυχήματα και οι θάνατοι εξαιτίας του αλκοόλ. Σκοπός της έρευνας είναι να τονίσουμε τις συνέπειες που μπορεί να επιφέρει το αλκοόλ στην υγεία και να αποτρέψουμε τα άτομα από την αυξημένη και συνεχή χρήση του.

**ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**  
**ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ**

**ΟΜΑΔΑ Α: ΑΛΚΟΟΛ-ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ**

Αντιγόνη Β.

Μαρία Δ.

Μιχάλης Μ.

Μαρία Ν.

**ΟΜΑΔΑ Β: ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

Λαμπρινή Δ.

Ελένη Δ.

Χρήστος Κ.

Γιάννης Μ.

**ΟΜΑΔΑ Γ: ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ**

Σωτηρία Β.

Θεοδώρα Θ.

Γιώργος Κ.

Σπύρος Π.

Στελλιάννα Π.

**ΟΜΑΔΑ Δ: ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ  
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ**

Γιώργος Α.

Παναγιώτα Λ.

Μαρία Λ.

Μπελέκου Ει.

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:  
Ασημακοπούλου Αικατερίνη  
ΠΕ02 Φιλολόγος

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ομάδα Α	σελ.
Ιστορική αναδρομή	5-6
Τι είναι το αλκοόλ	7
Πώς παρασκευάζεται	8
Αλκοολούχα ποτά	9-11
Ομιλία χημικού – πείραμα στο εργαστήριο Χημείας (παράρτημα: φωτογραφικό υλικό)	
Ομάδα Β	
Πώς επιδρά το αλκοόλ στον οργανισμό	12
Επιπτώσεις στα συστήματα του οργανισμού (παράρτημα: Ερωτήσεις σε γιατρό)	13-20
Ομάδα Γ	
Αλκοολισμός- Ορισμός	21
Το προφίλ του αλκοολικού	21-22
Συνέπειες του αλκοολισμού	22-23
Τρόποι αντιμετώπισης	24-25
Συνέντευξη	26
Ομάδα Δ	
Παράγοντες που οδηγούν στην κατανάλωση αλκοόλ	27
Πόσο αλκοόλ καταναλώνουμε	28-29
Συμπεράσματα ερωτηματολογίου	28-29
Βιβλιογραφία	30
Παράρτημα	30-34

# ΑΛΚΟΟΛ

## Αλκοολούχα ποτά

### 1. Ιστορική αναδρομή της αλκοόλης και μύθοι γύρω από αυτήν.

Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την αραβική λέξη "al kohl". Το αλκοόλ που βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη και έχει το χημικό τύπο  $C_2H_5OH$ .

Δεν έχει εξακριβωθεί ποτέ αρχίζει στην ανθρώπινη ιστορία, η χρήση του αλκοόλ. Οι Σουμέριοι και οι Αιγύπτιοι ιατροί χρησιμοποιούσαν την μύρα και το κρασί σαν συστατικό στοιχείο των ιατρικών συνταγών.

Το νερό που στους πρώτους γεωργικούς πολιτισμούς ήταν από τα πολυτιμότερα αγαθά, αργότερα αντικαταστάθηκε από το γάλα, το μέλι και το κρασί ή την μύρα. Η εισαγωγή των οινοπνευματωδών ποτών στο τυπικό πολλών θρησκειών συνδέεται με την ιδιότητα τους να φέρουν τους ιερείς σε μια επιθυμητή κατάσταση έκστασης. Η ιδιότητα αυτή θεωρούνταν αποτέλεσμα της παρουσίας υπερφυσικών πνευμάτων και θεών. Οι μύθοι και οι μαρτυρίες που σώζονται από τον αρχαιοελληνικό και ρωμαϊκό πολιτισμό αποκαλύπτουν την κοινή σχεδόν πανομοιότητα. Στην αρχαία Ελλάδα ευδοκίμουσε το σιτάρι, το αμπέλι, η ελιά. Όσοι δεν έτρωγαν ψωμί και δεν έπιναν κρασί, θεωρούνταν βάρβαροι. Οι πολιτισμένοι έπιναν κρασί όχι όμως άκρατο. Ως ποτό η μύρα ήταν γνωστή από τους προϊστορικούς ακόμα χρόνους.

Κατά το μεσαίωνα ιδρύθηκαν πολλές βιοτεχνίες μύρας στην Ευρώπη και ιδιαίτερα στην Γερμανία που με τον καιρό εξελίχθηκαν στις σύγχρονες τεράστιες βιομηχανίες με πλατιά κατανάλωση που πολλές φορές επιβάλλονταν κυβερνητικός έλεγχος. Στην Ελλάδα το πρώτο βιοτεχνικό εργαστήριο μύρας ιδρύθηκε το 1864 στην Αθήνα από Ι.Φιξ. Αργότερα ιδρύθηκαν κι άλλα.

Σαν ιδρυτής της οινοκαλλιέργειας στο δυτικό πολιτισμό αναγνωρίζεται η αρχαία Ελλάδα. Οι Έλληνες έμαθαν το κρασί από τους ανατολικούς λαούς.

Στα διονυσιακά χρόνια ο άνθρωπος γύρεψε μέσα στην εκστατική μέθη την επικοινωνία με τους θεούς. Το έργο του Διονύσου δεν είναι η μέθη και ο οίνος αλλά η δημιουργία φιλικής διάθεσης και οικειότητας. Ο Διόνυσος ανακάλυψε το κρασί και δίδαξε την καλλιέργεια της αμπέλου. Ανακάλυψε και το ζύθο, ο οποίος παρασκευάζεται από το κριθάρι. Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία λοιπόν, ο Διόνυσος χάρισε το κρασί στους Έλληνες, με τρόπο που δημιουργεί σκέψεις για την παρουσία της αμπέλου στον ελλαδικό χώρο πολύ πριν την έλευση των Ελλήνων, ενώ επιπλέον το κρασί συνδέεται και με την Κρήτη και τη Νάξο, ενισχύοντας την εκδοχή περί φοινικικής ή αιγυπτιακής προέλευσης. Οι Έλληνες αγάπησαν το κρασί. Τους βοηθούσε να ξεχνούν τα προβλήματα που τους βασάνιζαν και να δημιουργούν ευχάριστη ατμόσφαιρα και κέφι στην συντροφιά. Το κρασί εκτιμήθηκε από άρχοντες και λαό καθώς και από φιλοσόφους όλων των ρευμάτων. Για τους αρχαίους Έλληνες χαρακτηριστικό πλαίσιο οινοποσίας ήταν το Συμπόσιο. Δηλαδή μετά από ένα κοινό γεύμα, κατά το οποίο δεν έπινε κανείς κρασί, ακολουθούσε η οινοποσία. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποίησαν το ρητό <<παν μέτρον άριστον>>. Ο Πλάτων στην Πολιτεία προτείνει την απαγόρευση της χρήσης κρασιού ως τα 18 έτη, τη μέτρια χρήση από τα 18 ως τα 30 και χωρίς περιορισμούς μετά τα 40 έτη. Ακόμη, προτείνει την απαγόρευση της χρήσης από πολεμιστές και σκλάβους.

Οι πρόγονοί μας έπιναν το κρασί με διάφορους τρόπους, όμως βασικότερος κανόνας ήταν η ανάμειξη του κρασιού με νερό σε αναλογία 1/3.

Στην νεότερη ελληνική πραγματικότητα η ελληνική αμπελουργία υπέστη ολοκληρωτική καταστροφή κατά την επανάσταση του 1821. Στην πορεία όμως η αμπελουργία και παρασκευή κρασιού αναπτύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό, ενώ οι εκτάσεις στην ελληνική επικράτεια αυξήθηκαν.

## ΜΥΘΟΣ

Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική μυθολογία, ο θεός **Διόνυσος**, για να ευχαριστήσει το βασιλιά της Αιτωλίας Οινέα που τον είχε φιλοξενήσει, θέλησε να του κάνει ένα δώρο. Από χώρα μακρινή του έφερε ένα τρυφερό κλήμα αμπελιού. Για να το συντηρήσει τύλιξε τις ρίζες του με λάσπη. Όμως, επειδή το αμπέλι μεγάλωνε, καθώς η απόσταση ήταν μακρινή, το έβαλε για να το φυλάξει σε κούφιο κόκαλο αηδονιού, κατόπιν σε ένα κόκαλο λιονταριού και τέλος σε ένα κόκαλο γουρουνιού. Το έδωσε στον Οινέα και αυτός το φύτεψε και σε λίγο καιρό έκανε ωραία και ζουμερά σταφύλια. Ο Οινέας μερικά σταφύλια τα έφαγε και τα υπόλοιπα τα έστυψε και μετά από λίγο καιρό είδε ότι ο μούστος έγινε κρασί. Όμως το κρασί πήρε και τα καλά και τα άσχημα των ζώων που με τα κόκαλά τους το μεγάλωσαν. Έτσι, στην αρχή όποιος πει λίγο, κελαηδεί σαν πουλί. Όποιος πει περισσότερο αγριεύει και γίνεται σαν λιοντάρι, και σε περίπτωση που κάποιος το παρακάνει και πει πάρα πολύ φέρεται σαν γουρούνι.

### 2.Τι είναι το αλκοόλ;

Η αιθανόλη(ή αιθυλική αλκοόλη ή οινόπνευμα) είναι οργανική, χημική ένωση, που περιέχει άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο. Είναι εύφλεκτο και άχρωμο υγρό με ευχάριστη μεθυστική οσμή, ευκίνητο, ελαφρότερο από το νερό. Όταν αναμιγνύεται με το νερό, αναπτύσσεται θερμότητα και γίνεται συστολή του όγκου του όλου υγρού μίγματος. Εκτός από το νερό αναμιγνύεται με αιθέρα, γλυκερίνη και άλλες οργανικές ενώσεις. Είναι, επίσης, ένα ψυχοενεργό ναρκωτικό και ένα από τα παλαιότερα ψυχαγωγικά ποτά. Είναι γνωστή στην καθομιλουμένη και ως αλκοόλη ή αλκοόλ, βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά, σε ειδικά θερμόμετρα. Χρησιμοποιείται ως διαλύτης και ως καύσιμο.

Η αιθανόλη είναι μια αλκανόλη, δηλαδή άκυκλη κορεσμένη μονοαλκοόλη. Το μόριο της αποτελείται από μια αιθυλομάδα και μια υδροξυλομάδα.

Η αιθανόλη ήταν γνωστή στους ανθρώπους από την προϊστορία ως μεθυστικό συστατικό των ποτών. Ενεργοποιεί και ενισχύει σε

υπερβολικό βαθμό την αυτοπεποίθηση του ατόμου.

### 3. Πώς παρασκευάζεται;

Ο πιο γνωστός και ο πιο διαδεδομένος τρόπος παρασκευής της αλκοόλης είναι η αντίδραση της αλκοολικής ζύμωσης. Αλκοολική ζύμωση λέγεται η χημική αλλοίωση την οποία παθαίνει το ζάχαρο για να μετατραπεί σε αλκοόλη, με τη βοήθεια του ενζύμου ζυμάση:



**(γλυκόζη-σάκχαρο) (αιθυλική αλκοόλη) (διοξείδιο του άνθρακα)**

Η αλκοόλη παρασκευάζεται από ζαχαρούχους καρπούς, κύρια σταφύλια ή από μελάσα έπειτα από ζύμωση, οπότε το υπάρχον ζάχαρο μετατρέπεται σε αλκοόλη, η οποία αποστάζεται.

Πρώτες ύλες για την παρασκευή της αλκοόλης είναι:

1. Τα αλκοολούχα ποτά από τα οποία παίρνεται με απόσταξη.
2. Ζαχαρούχα υγρά.
3. Ζαχαρότευτλα
4. Σταφίδες
5. Αμυλούχες ύλες και
6. Κυτταρινούχες ύλες.

### 4. Πού χρησιμοποιείται;

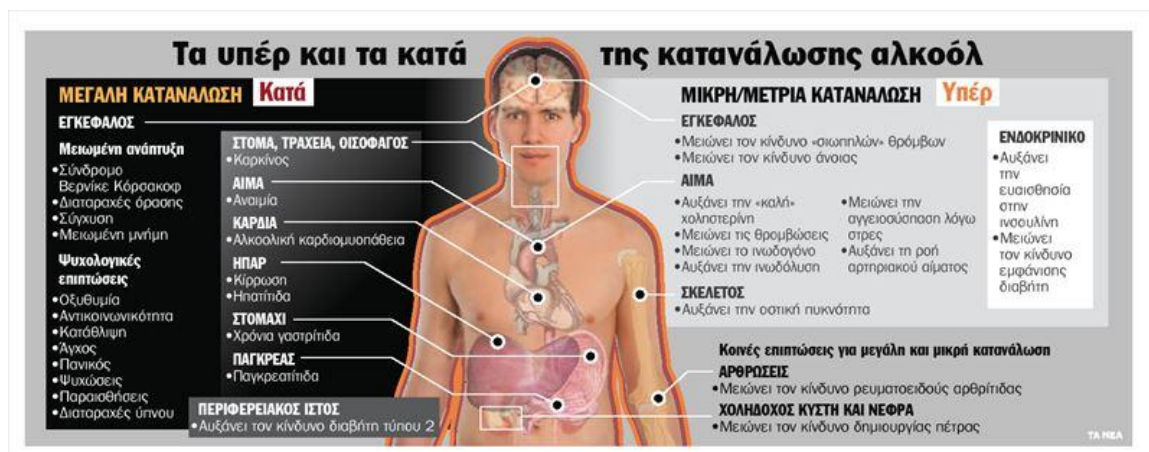
Η αλκοόλη χρησιμοποιείται ως διαλύτης σε πολλές εφαρμογές τόσο της καθημερινής ζωής (π.χ. μαρκαδόροι οινόπνεύματος, κόλλες, αρώματα κ.α.) όσο και της βιομηχανίας. Χρησιμοποιείται στην ιατρική ως απολυμαντικό. Για την οικιακή χρήση και για την αποφυγή καταβολής υψηλής φορολογίας, υφίσταται μετουσίωση, δηλαδή αναμιγνύεται με



μικρή ποσότητα πετρελαίου, το οποίο καθιστά την αλκοόλη-οινόπνευμα ακατάλληλη για πόση. Στη Χημεία χρησιμοποιείται τόσο ως διαλύτης όσο και ως πρώτη ύλη για τη σύνθεση άλλων προϊόντων. Επιπλέον, η αιθανόλη χρησιμοποιήθηκε ως καύσιμο για λάμπες φωτισμού στις ΗΠΑ από το 1840. Έχει μια μακριά ιστορία ως καύσιμο παραγωγής θερμότητας, φωτός και πιο πρόσφατα χρησιμοποιήθηκε και ως καύσιμο για κινητήρες εσωτερικής καύσεως, αντικαθιστώντας τη βενζίνη. Εκπέμπει λιγότερο ρυπογόνα καυσαέρια, ωστόσο έχει το μειονέκτημα της ισχυρής ανάφλεξης, όταν η μηχανή είναι κρύα. Τέλος, η αλκοόλη αποτελεί το κύριο συστατικό στα αλκοολούχα ποτά.

## 5. Τι είναι τα αλκοολούχα ποτά

Αλκοολούχα ποτά: ονομάζονται όλα τα ποτά που περιέχουν αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα), σε οποιοδήποτε ποσοστό το οποίο έχει προέλθει από φυσική ζύμωση ή από προσθήκη κατά την επεξεργασία, και είναι το κρασί, η μύρα και τα οινοπνευματώδη ποτά γενικά!



## 6. Σε ποιες κατηγορίες ταξινομούνται τα οινοπνευματώδη ποτά;

Τα οινοπνευματώδη ποτά διακρίνονται ανάλογα με την πρώτη ύλη, την περιεκτικότητα σε αλκοόλη, τον τρόπο παρασκευής και την προσθήκη άλλων ουσιών σε αυτά. Μπορούν δε να χωριστούν στις εξής κατηγορίες: (α) Μη αποσταζόμενα (β) Αποσταζόμενα και (γ) Ηδύποτα

-Τα μη αποσταζόμενα λαμβάνονται απευθείας με αλκο-



ολική ζύμωση διαφόρων σακχαρούχων υγρών. Τα σπουδαιότερα ποτά αυτής της κατηγορίας είναι ο οίνος(κρασί) και ο ζύθος(μπύρα).

-Τα αποσταζόμενα αλκοολούχα ποτά λαμβάνονται με απόσταξη αλκοολούχων διαλυμάτων ενώ προστίθενται σε αυτά και αρωματικές ύλες. Έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε οινόπνευμα (30-70% v/v). Τα πιο γνωστά από αυτά είναι το κονιάκ, το μπράντι, το ούζο, η ρακή, το ουίσκι, η βότκα κ.ά.

-Τα ηδύποτα (λικέρ) λαμβάνονται είτε με κατεργασία φρούτων ή αρωματικών υλών με αλκοόλη και προσθήκη σιροπιού είτε με ανάμιξη οينوπνεύματος, νερού, ζάχαρης και αιθέριων ελαίων(φυσικών ή τεχνητών). Γνωστότερα ηδύποτα(λικέρ) είναι το τσέρι, το πίπερμαν, το βερμούτ, το καμπάρι κ.ά.

-Κρασιά. Γενικά χαρακτηριστικά για τα κρασιά είναι η περιεκτικότητα τους σε οινόπνευμα(που συνήθως κυμαίνεται από 10 % έως 15 % v/v), το άρωμα, το χρώμα τους(κόκκινο, λευκό, ροζέ) και η προέλευση των σταφυλιών. Τα κρασιά διακρίνονται στις παρακάτω κατηγορίες :

1. Ξηρά(sec) ή επιτραπέζια κρασιά. Χαρακτηριστικό τους είναι ότι η ύλη, η ποσότητα του αρχικού σακχάρου που περιέχει ο μούστος έχει μετατραπεί σε οινόπνευμα.
2. Ημίγλυκα και γλυκά κρασιά. Αυτά χαρακτηρίζονται από την παρουσία μέτριας ή σημαντικής ποσότητας σακχάρου αντίστοιχα. Συνήθως τα πιο εκλεκτά από αυτά παρασκευάζονται από σταφύλια που έχουν ξηραθεί στον ήλιο και δίνουν μούστο μεγάλης περιεκτικότητας σε σάκχαρο. Μέρος του σακχάρου ζυμώνεται και δίνει τη γλυκύτητα στο κρασί.
3. Αφρώδη ή καμπανίτες(Champagne). Οι αφρώδεις οίνοι περιέχουν CO<sub>2</sub>, το οποίο προέρχεται είτε από τη ζύμωση και παραμένει με ειδική διεργασία στο κρασί είτε προστίθεται από έξω(τεχνητοί αφρώδεις οίνοι).

## 4. Παροιμίες

1. Οίνος ευφραίνει καρδίαν ανθρώπου.

*Βίβλος*

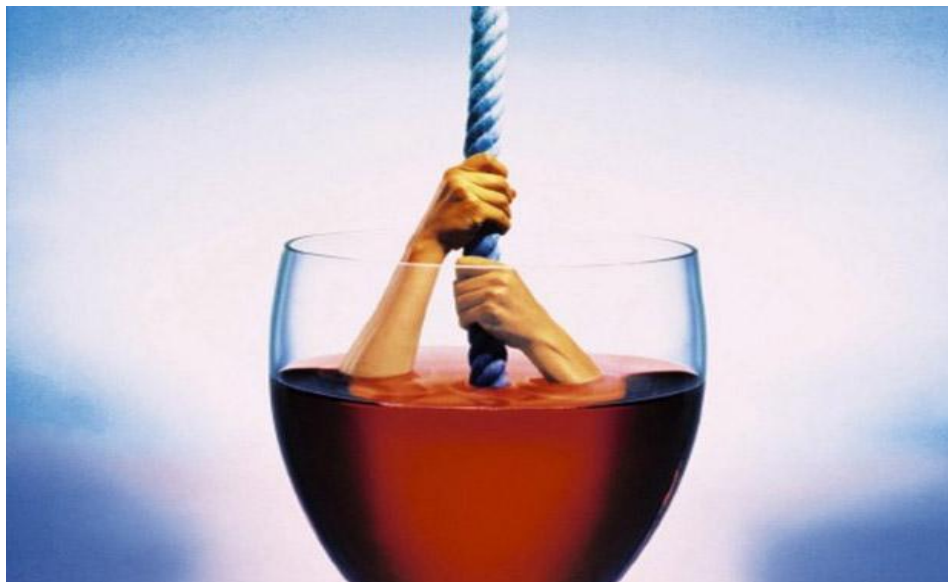
2. Όταν ο μήνας δεν έχει ρο το κρασί θέλει νερό.

*Ελληνική παροιμία*

3. Το κρασί αυξάνει την επιθυμία αλλά μειώνει το αποτέλεσμα.

*Γουίλιαμ Σαίξπηρ*

## ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



### Θετικές επιδράσεις του αλκοόλ

Το αλκοόλ σε μικρές ποσότητες είναι φάρμακο για την καρδιά μας, συμβάλλει στη μακροζωία μας και στην ευθυμία μας. Όταν, όμως, για πολλά χρόνια και σε συστηματική βάση πίνουμε όχι για να ευθυμήσουμε, αλλά για να μεθύσουμε, τότε από φάρμακο μπορεί να γίνει φαρμάκι και να βλάψει σχεδόν όλα τα όργανα του σώματός μας. Μελέτες δείχνουν, επίσης, ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης πέτρας στη χολή.

### Τι συμβαίνει όταν εισέρχεται το αλκοόλ στον οργανισμό μας

Το αλκοόλ που καταναλώνεται εισέρχεται μέσω του στόματος και του οισοφάγου στο στομάχι. Μια μικρή ποσότητα αφομοιώνεται εκεί.

Το υπόλοιπο έρχεται καθαρό, και χωρίς να αφομοιωθεί, στο αίμα και εξαπλώνεται σε όλο το σώμα. Η παρουσία του φαγητού στο στομάχι τη στιγμή που κάποιος πίνει καθυστερεί την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα.

Γι' αυτό ένα αλκοολούχο ποτό έχει πιο γρήγορες επιπτώσεις όταν το στομάχι είναι άδειο από όταν κάποιος πίνει κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή μετά απ' αυτό.

## **Επιπτώσεις Αλκοόλ : Συστήματα – όργανα του οργανισμού**

### **➤ Κεντρικό Νευρικό Σύστημα**

Η κύρια δράση του αλκοόλ αφορά στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.). Η δράση του είναι κατασταλτική και όχι διεγερτική. Σε μεγάλες συγκεντρώσεις, το κατασταλτικό αποτέλεσμα του αλκοόλ είναι εμφανές και μοιάζει με εκείνο των αναισθητικών φαρμάκων.

Τα πρώτα συμπτώματα από το Κ.Ν.Σ. περιλαμβάνουν εξασθένηση της μνήμης και της προσοχής, ήπιες διαταραχές του λόγου, διαταραχές στην εκτέλεση λεπτών χειρισμών και ελάττωση της αντίδρασης σε αισθητηριακά ερεθίσματα. Αυτά εκδηλώνονται μόλις η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα ξεπεράσει τα 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. Στο νευρικό σύστημα, η υπερβολική και παρατεταμένη κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί πολλές βλάβες στον εγκέφαλο και τα περιφερειακά νεύρα. Οι βλάβες αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές αναπηρίες διαφόρων μορφών . Επίσης, η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τη συχνότητα εκδήλωσης θανατηφόρων ή μη θανατηφόρων αγγειακών επεισοδίων του εγκεφάλου.

### **Νευρολογικές διαταραχές**

Οι νευρολογικές διαταραχές είναι από τις κύριες επιπτώσεις της κατάχρησης της αλκοόλης και παρουσιάζουν ανάλογο ενδιαφέρον με τις ηπατικές δυσλειτουργίες . Η περιφερειακή νευροπάθεια η πολυνευρίτιδα και η αλκοολική άνοια είναι μερικές από τις νευρολογικές διαταραχές που έχουν άμεση σχέση με τον αλκοολισμό.

Ο ρόλος της ελλιπούς διατροφής έχει σημαντική θέση στις παραπάνω νευρολογικές διαταραχές αλλά και στη γενικότερη λειτουργία του εγκεφάλου .

Ανεπάρκεια βιταμινών της σειράς Β και ιδιαίτερα έλλειψης βιταμίνης Β<sub>12</sub> είναι το κυριότερο αίτιο των νευρολογικών διαταραχών .

Πολλοί ασθενείς εκδηλώνουν και πρόσθετα συμπτώματα ( π.χ. επιληψία , εκφυλισμό του πρόσθιου λοβού της παρεγκεφαλίδας κ.λπ. ) κατά την διάρκεια της εξάρτησης από αλκοόλ.

Η περιφερειακή νευροπάθεια είναι αδυναμία των μυών και σημαντική ανεπάρκεια των αισθητήριων οργάνων .

Τέλος η αλκοολική άνοια με κυριότερες επιπτώσεις που έχουν σχέση με τις γνωστικές λειτουργίες του ασθενούς και ιδιαίτερα με τη δυνατότητα μάθησης και οπτικής αντίληψης , όπως επίσης και με τη δυνατότητα της αφαιρετικής σκέψης και της ψυχοκινητικής λειτουργίας.

## ➤ Κυκλοφορικό Σύστημα

Η κατανάλωση αλκοόλ έχει ποικίλες επιδράσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα ανάλογα με την ποσότητα που λαμβάνεται. Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με χαμηλή επίπτωση στεφανιαίας νόσου και έχει θετική επίδραση στην αποτροπή εμφάνισης οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου. Αντιθέτως, η υπέρμετρη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών έχει συνδεθεί με ποικίλες αρνητικές επιπτώσεις όσο αφορά το καρδιαγγειακό σύστημα.



## ➤ Καρδιά

Η καρδιά είναι ένα σημαντικό όργανο , η λειτουργία του οποίου επηρεάζεται από την κατάχρηση της αλκοόλης .

Πρόσφατα ερευνητικά στοιχεία δεν αφήνουν καμιά αμφιβολία για το ουσιαστικό ρόλο της αλκοόλης στη μυοκαρδιοπάθεια.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τόσο η συστολική όσο και η διαστολική πίεση ήταν υψηλότερες στους καταναλωτές του αλκοόλ σε σύγκριση με τα άτομα που δεν έπιναν καθόλου.

Με την πάροδο του χρόνου, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αρχίζει να εξασθενεί τον καρδιακό μυ με αποτέλεσμα να υπάρχει ανωμαλία στην ροή του αίματος. Οι αλκοολικοί συχνά πάσχουν από μια κατάσταση γνωστή ως μυοκαρδιοπάθεια. Οι άνθρωποι, οι οποίοι διαγιγνώσκονται με μυοκαρδιοπάθεια που προκαλείται από το αλκοόλ, τείνουν να αντιμετωπίζουν δυσκολία στην αναπνοή, αρρυθμία (ανώμαλος καρδιακός ρυθμός), κόπωση, διόγκωση του ήπατος, και επίμονο βήχα. Το αλκοόλ μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο και υπέρταση.

## ➤ Πεπτικό Σύστημα

Η υπερβολική και παρατεταμένη κατανάλωση οινοπνεύματος, συνδυαστικά και με άλλους παράγοντες, έχει ενοχοποιηθεί για πρόκληση καρκίνων στο πεπτικό σύστημα. Η τοξική, επίσης, επίδραση του οινοπνεύματος στο στομάχι μπορεί να προκαλέσει γαστρίτιδα και να επιδεινώσει τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

## ➤ ΣΥΚΩΤΙ

Το συκώτι παίζει σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό της τροφής, στην καταπολέμηση των λοιμώξεων, στη ρύθμιση της ροής του αίματος και στην απομάκρυνση των τοξικών ουσιών, περιλαμβανομένου και του αλκοόλ, από το σώμα. Η παρατεταμένη χρήση αλκοόλ βλάπτει το συκώτι σε τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο, η διάσπαση της αιθανόλης επιβραδύνει την απορρόφηση των λιπών, προκαλώντας τη συσσώρευσή τους στο συκώτι. Αυτό ονομάζεται αλκοολική στεάτωση. Με τον καιρό, παρουσιάζεται χρόνια φλεγμονή του συκωτιού, δηλαδή ηπατίτιδα. Η φλεγμονή, αν δεν αντιμετωπιστεί, προκαλεί διάρρηξη και θάνατο των κυττάρων. Επιτείνοντας αυτή τη βλάβη, το αλκοόλ φαίνεται πως διεγείρει τη φυσική διαδικασία του προγραμματισμένου κυτταρικού θανάτου που ονομάζεται απόπτωση. Το τελευταίο στάδιο είναι η κίρρωση. Ο φαύλος κύκλος της συνεχούς φλεγμονής και της καταστροφής των κυττάρων προξενεί μη αναστρέψιμες ουλές στο συκώτι. Με τον καιρό, το συκώτι σχηματίζει οζίδια, αντί να παραμένει πορώδες. Τελικά, ο ουλώδης ιστός εμποδίζει την κανονική ροή του αίματος, οδηγώντας σε ηπατική ανεπάρκεια και θάνατο.

Η επίδραση του αλκοόλ στο συκώτι έχει και μια άλλη παρενέργεια. Μειώνεται η ικανότητα που διαθέτει να παίζει τον αμυντικό του ρόλο εξουδετερώνοντας την επίδραση καρκινογόνων παραγόντων.

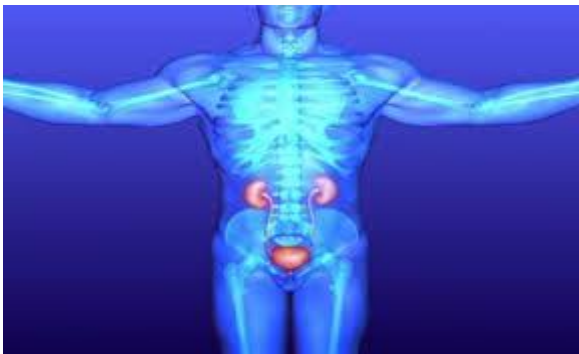


**Healthy**



**Cirrhosis**

## Νεφρά



Λόγω της διουρητικής δράσης που έχει, το αλκοόλ προκαλεί αύξηση της ποσότητας των ούρων που παράγει το σώμα. Τα νεφρά δεν είναι σε θέση να ρυθμίσουν την ποσότητα των ούρων και των υγρών του σώματος, συμπεριλαμβανομένης της κατανομής του νατρίου, του καλίου και των ιόντων χλωρίου. Αυτό μπορεί με τη σειρά του να διαταράξει την ισορροπία των ηλεκτρολυτών στον οργανισμό μας. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί επίσης να οδηγήσει σε υψηλή αρτηριακή πίεση, η οποία είναι η δεύτερη κύρια αιτία της νεφρικής ανεπάρκειας.

## ➤ Στήθος

Το αλκοόλ ανεβάζει τα επίπεδα των οιστρογόνων στο αίμα, τα οποία αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού, ειδικά σε γυναίκες με επιβαρυσμένο κληρονομικό ιστορικό ή με άλλους παράγοντες κινδύνου. Έρευνες, μάλιστα, δείχνουν ότι ακόμα και 1 ποτηράκι την ημέρα συνδέεται με αύξηση του κινδύνου αυτού.



## ➤ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να ωφεληθεί από το αλκοόλ. Για παράδειγμα κατά την διάρκεια μιας ίωσης, εάν καταναλώσουμε μια μικρή ποσότητα αλκοόλ, έχουμε τον καλύτερο σύμμαχο σε μια ίωση. Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ όμως, εξασθενεί το ανοσοποιητικό σύστημα.

## ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ-ΜΝΗΜΗ

Η υπερβολική χρήση αλκοόλ έχει ως αποτέλεσμα την απόφραξη των αιμοφόρων αγγείων του εγκεφάλου αυτό προκαλεί το θάνατο των εγκεφαλικών κυττάρων το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία ελέγχου των παρορμητικών συμπεριφορών, καθώς και σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης . Το αλκοόλ επηρεάζει τα κέντρα επικοινωνίας του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα να αλλάξει η συμπεριφορά και η διάθεσή μας.

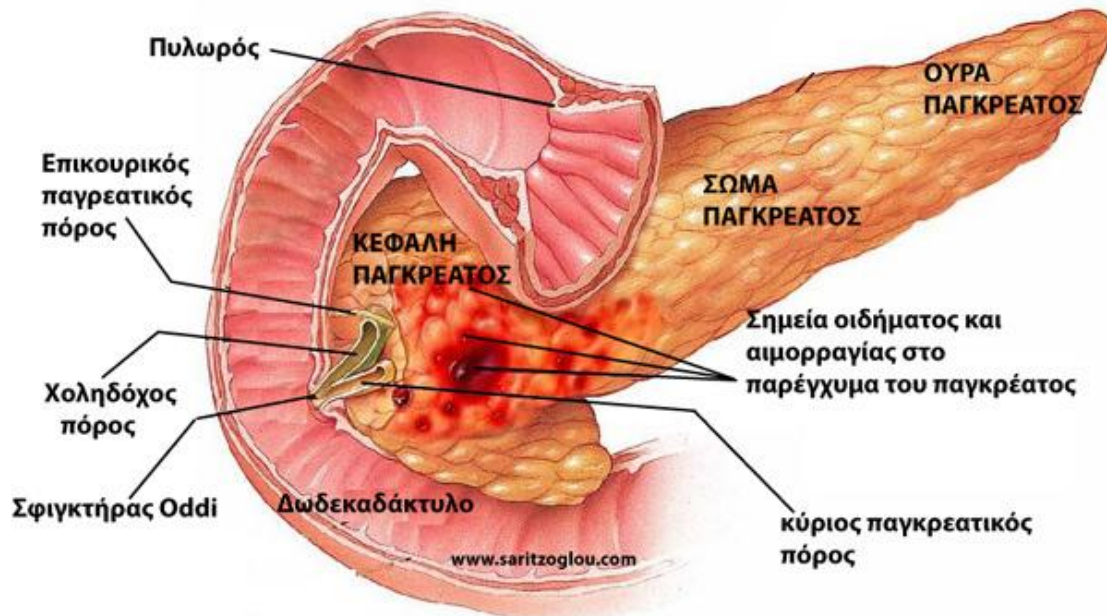


## ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΟΣΤΑ-ΜΥΕΣ

Το αλκοόλ μειώνει τη δυνατότητα του οργανισμού να απορροφά το ασβέστιο έτσι η μεγάλη κατανάλωσή του συνδέεται με επιδείνωση της οστεοπόρωσης. Επίσης η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε εκφύλιση και βλάβη των μυών, προκαλώντας φλεγμονή των μυών, κυρίως στους ώμους και το στήθος, η οποία προκαλεί πόνο και εμφανίζεται σε βαρείς πότες.

## ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΠΑΓΚΡΕΑΣ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει οξεία παγκρεατίτιδα. Είναι μια συνήθης μη βακτηριακή (άσηπτη) φλεγμονώδης πάθηση του παγκρέατος. Η οξεία παγκρεατίτιδα χαρακτηρίζεται από ξαφνικό έντονο πόνο στην άνω κοιλία, εμετούς και αύξηση των παγκρεατικών ενζύμων.



### ➤ **ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

Το αλκοόλ όταν εισέρχεται στον οργανισμό της μητέρας μπορεί να διαπεράσει την προστατευτική ασπίδα του πλακούντα και να φτάσει μέχρι τον οργανισμό του μωρού. Οι πιο σοβαρές βλάβες εκδηλώνονται από τα αρχικά στάδια της κύησης, όταν πραγματοποιείται η δημιουργία των βασικών οργάνων του εμβρύου. Το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη των οργάνων του εμβρύου, προκαλώντας βλάβη στον εγκέφαλο ή στο καρδιαγγειακό σύστημα, δυσμορφίες των άκρων και του σκελετού, προβλήματα στην όραση.



### ➤ **Γαστρεντερικό**

Μεγάλες ποσότητες αλκοόλ μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στο βλεννογόνο του πεπτικού συστήματος, ιδίως τα ποτά με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλη (40 %). Επίσης η μπίρα και το κρασί αυξάνουν σημαντικά την έκκριση γαστρικού οξέος.

### ➤ **Ουροποιητικό**

Το αλκοόλ στους ανθρώπους αυξάνει την ούρηση . Γενικότερα , το αλκοόλ είναι διουρητικό, αυξάνει την διαδικασία της ούρησης και ξεπλένει το νερό από το σώμα. Όσο περισσότερο αλκοόλ πίνετε, τόσο περισσότερο νερό το σώμα θα χάνει. Και αυτό με την κατανάλωση αλκοόλ , εισάγεται στην κυκλοφορία του αίματος και αναγκάζεται τον βλεννογόνο αδένα στον εγκέφαλο να εμποδίσει τη δημιουργία της αντιδιουρητικής ορμόνης . Χωρίς αυτήν την χημική ουσία, τα νεφρά στέλνουν το νερό άμεσα στην κύστη αντί της επανααπορρόφησης του στο σώμα.

### ➤ **Αναπνευστικό**

Η δηλητηρίαση από αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε αναπνευστική ανακοπή και θάνατο ενώ η ταυτόχρονη χρήση του αλκοόλ με τα οπιούχα ή τις βενζοδιαζεπίνες αυξάνει τον κίνδυνο αναπνευστικής ανακοπής. Η χορήγηση οπιούχων επιδρά αρνητικά στα μυελικά αναπνευστικά κέντρα.

### ➤ **Επιδερμίδα**

Η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ αφυδατώνει το δέρμα και προκαλεί οξειδωτική γήρανση. Η επιδερμίδα γίνεται πιο ξηρή, θαμπή και φαίνεται πιο γερασμένη. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, το αλκοόλ επιδεινώνει και την ψωρίαση. Παράλληλα, η περιφερική αγγειοδιαστολή που δημιουργεί το αλκοόλ προκαλεί χαρακτηριστικό κοκκίνισμα ορισμένων τμημάτων του προσώπου και του σώματος

### **Νευρικό και ενδοκρινικό**

Τα ευαίσθητα και πολύπλοκα συστήματα, όπως το νευρικό σύστημα, το ήπαρ και το ενδοκρινικό σύστημα επηρεάζονται έντονα από το αλκοόλ το οποίο προκαλεί καρκίνο της γλώσσας, όταν εξέρχεται σε μεγάλο βαθμό από τους σιελογόνους και την επέκταση του οισοφάγου και των αιμοφόρων αγγείων.

### ➤ **Η ομιλία, η όραση, ο συντονισμός, η σκέψη και η συμπεριφορά**

συνδέονται όλα με μια απίστευτα περίπλοκη ακολουθία χημικών αντιδράσεων που λαβαίνουν χώρα στους νευρώνες, δηλαδή στα βασικά κύτταρα, του εγκεφάλου. Η παρουσία αιθανόλης τροποποιεί αυτές τις αντιδράσεις, καταστέλλοντας ή ενισχύοντας το ρόλο ορισμένων νευροδιαβιβαστών — χημικών ουσιών που μεταδίδουν σήματα από τον έναν νευρώνα στον άλλον. Με αυτόν τον τρόπο η ροή των πληροφοριών που φτάνουν στον εγκέφαλο μεταβάλλεται, πράγμα που εμποδίζει τη φυσιολογική λειτουργία του. Να γιατί όταν ένα άτομο πίνει πάρα πολύ παρουσιάζει συγκεχυμένη ομιλία, θολή όραση, βραδυκινησία και μειωμένη ικανότητα ελέγχου της συμπεριφοράς καθώς και

των αναστολών —χαρακτηριστικά που αποτελούν κοινά συμπτώματα μέθης.

### **Τι είναι δείκτης κατανάλωσης αλκοόλ;**

Ο δείκτης κατανάλωσης αλκοόλ –BAC ( blood alcohol concentration) καθορίζει πόσο αλκοόλ βρίσκεται στο αίμα μας. Ο δείκτης εκφράζει τη συγκέντρωση σε mg /mL.

Οι κυριότεροι παράγοντες που επηρεάζουν το BAC είναι :

- 1) Η ποσότητα φαγητού που έχει καταναλωθεί
- 2) Ο μεταβολισμός
- 3) Τα επίπεδα κούρασης
- 4) Το φύλο**

**Με την λέξη “ ποτήρι ” εννοούμε περίπου τις εξής ποσότητες ποτών:**

- Μπύρα: 200-300ml
- Κρασί: 100-150ml
- Βερμούτ: 60-80ml
- Βότκα/Τζιν/Ρούμι: 30-40ml
- Ούισκι/Κονιάκ: 30-40ml

## 1. Τι είναι αλκοολισμός ;

Αλκοολισμός λέγεται η παθολογική σχέση που αναπτύσσει ένα άτομο με το αλκοόλ. Με τον όρο αυτό δεν εννοούμε μόνο την κατάχρηση αλκοόλ αλλά και την ανάγκη που έχει το άτομο να αυξάνει διαρκώς την ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνει. Αλκοολισμός επίσης σημαίνει δηλητηρίαση από το αλκοόλ και εμφανίζεται σε δύο μορφές, την οξεία και την χρόνια μέθη.

Στην οξεία μέθη οι συνέπειες που παρουσιάζονται εξαρτώνται από το πόσο μεγάλη είναι η ποσότητα αλκοόλ που έχει καταναλώσει ένα άτομο. Τα προβλήματα που μπορούν να εμφανιστούν μετά από την κατανάλωση αλκοόλ είναι διαταραχές συνειδήσεως , αναστολή φραγμών , μειωμένη αντίληψη έως κώμα και θάνατος. Στη χρόνια μέθη το άτομο καταναλώνει σε καθημερινή βάση μεγάλη ποσότητα αιθανόλης . Τα άτομα αυτά δεν μπορούν να αντισταθούν στην επιθυμία τους για κατανάλωση αλκοόλ και έτσι σταδιακά νιώθουν αδυναμία και δεν μπορούν να λειτουργήσουν χωρίς αλκοόλ . Αυτό το γεγονός μπορεί να αποβεί καταστροφικό τόσο για τον ίδιο τον αλκοολικό και για τον κοινωνικό του κύκλο .

Στο χρόνια αλκοολισμό παρουσιάζονται διάφορες διαταραχές του νευρικού συστήματος. Μερικά παραδείγματα είναι το τρεμούλιασμα , οι παραισθήσεις , η πολυνευρίτιδα , το τρομώδες παραλήρημα και η διανοητική σύγχυση. Επίσης παρουσιάζονται διαταραχές του ήπατος και του κυκλοφορικού συστήματος ( αρτηριοσκλήρωση ) .



## 2. Ποιο είναι το προφίλ του αλκοολικού;

Τα άτομα που καταναλώνουν αλκοόλ σε μεγάλο βαθμό επηρεάζονται τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Τα άτομα που καταφεύγουν στο αλκοόλ είναι συνήθως άτομα που χαρακτηρίζονται από τάσεις απομόνωσης , μειωμένη αυτοεκτίμηση ,

μοναξιά , αισθήματα ανικανοποίητου , φόβους, απελπισία και δυσπιστία. Οι χρήστες του αλκοόλ γνωρίζουν ότι αυτό που κάνουν μπορεί να βλάψει τους γύρω τους αλλά και τους ίδιους . Τους είναι όμως αδύνατον να το σταματήσουν.

Ανάλογα με την ποσότητα που καταναλώνει ένα άτομο , ανήκει σε διαφορετική κατηγορία ατόμων που καταναλώνουν αλκοόλ . Το άτομο που πίνει πολύ αρχίζει να νιώθει περισσότερη κατάθλιψη , να είναι ευάλωτο και δυστυχισμένο, μπορεί επίσης να αντιμετωπίζει τους ανθρώπους με καχυποψία και δυσπιστία.

Ο αλκοολικός συνήθως παρουσιάζει επιθετική συμπεριφορά σε άλλα άτομα και ο μεγάλος πότης αρχίζει να ακούει φωνές ( αλκοολική ψευδαίσθηση ). Επίσης έχει τάσεις αυτοκτονίας και πολλές φορές οδηγείται στην κατάθλιψη.

### **3.Τι συνέπειες έχει το αλκοόλ;**

Η κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών είναι ένα τεράστιο κοινωνικό αλλά και ιατρικό πρόβλημα αφού συνδέεται:

- Με την υπέρταση.
- Με τον καρκίνο του ήπατος, του στόματος, του λάρυγγα και του οισοφάγου.
- Με αύξηση της συχνότητας των ατυχημάτων
- Με την παχυσαρκία
- Με προβλήματα στον εγκέφαλο, στα μάτια, στην καρδιά, στις φλέβες, στο αίμα, στο στομάχι, στο συκώτι και στα νεφρά.

### **~ Πώς επηρεάζει την οικογένεια και πώς το βιώνουν τα μέλη της.**

Το αλκοόλ επηρεάζει το κάθε μέλος της οικογένειας με διαφορετικό τρόπο. Αν σε μια οικογένεια , ένας από τους δύο ή και οι δύο γονείς κάνουν κατάχρηση του αλκοόλ , τότε τα παιδιά θα έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν και τα ίδια αλκοολικά. Επιπλέον έχουμε πολλά παραδείγματα στα οποία ο πατέρας της οικογένειας καταναλώνει υπερβολική ποσότητα αλκοόλ και πολλές φορές οδηγείται στην βίαιη συμπεριφορά χτυπώντας την γυναίκα τους και τα παιδιά τους. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την ψυχολογική διαταραχή και την σωματική κακοποίηση της υπόλοιπης οικογένειας και κυρίως των παιδιών.

## ~Πώς επηρεάζει τις γυναίκες στην εγκυμοσύνη και το παιδί στην υπόλοιπη ζωή του;

Εκτός από την οικογένεια η χρήση αλκοόλ μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην περίοδο εγκυμοσύνης της γυναίκας αλλά και το παιδί στην υπόλοιπη ζωή του. Το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει το αγέννητο παιδί. Κατά την διάρκεια του πρώτου τριμήνου αλλά και κοντά στην περίοδο σύλληψης μπορεί να επηρεάσει στην ανάπτυξη των οργάνων του εμβρύου, αφού προκαλεί σοβαρά προβλήματα στον εγκέφαλο ή στο καρδιαγγειακό σύστημα, δυσμορφίες των άκρων και του σκελετού και διάφορα προβλήματα στην όραση. Επιπλέον, αν η γυναίκα συνεχίσει να καταναλώνει οινοπνευματώδη ποτά κατά την περίοδο του δεύτερου και τρίτου τριμήνου της κύησης, μπορεί να προκαλέσει υστέρηση στην ανάπτυξη του εμβρύου. Εκτός από αυτό, το παιδί που θα γεννηθεί μπορεί να πάσχει από διαταραχές στις γνωστικές του λειτουργίες, δημιουργώντας του προδιάθεση σε προβλήματα όπως είναι η δυσκολία κοινωνικοποίησης, η υπερκινητικότητα και η διανοητική υστέρηση η οποία είναι μία από της πιο συνηθισμένες επιπτώσεις κατανάλωσης αλκοόλ στην διάρκεια της εγκυμοσύνης.

### ~Πώς επηρεάζει τους εφήβους;

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να τον οδηγήσει σε:

1. Χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο.
2. Επιθετική συμπεριφορά, εμπλοκή σε ληστεία, ανάμιξη σε καυγά ακόμα και σε προβλήματα με τις Αρχές.
3. Ατυχήματα, τραυματισμούς (που πολλές φορές μπορούν να οδηγήσουν σε θάνατο) και μεταφορά σε νοσοκομείο.
4. Ριψοκίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά.



#### 4. Τρόποι αντιμετώπισης

Υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπισης για τα άτομα που έχουν σοβαρά προβλήματα με το αλκοόλ και θέλουν να τα ξεπεράσουν. Μία λύση για το πρόβλημά τους είναι η νοσηλεία τους σε κέντρα απεξάρτησης. Επίσης ένας παράγοντας ο οποίος είναι πολύ χρήσιμος για την απεξάρτηση αυτών των ατόμων από το αλκοόλ είναι η βοήθεια που λαμβάνουν από τον κοινωνικό τους κύκλο.

#### ~Πώς βοηθούν τα κέντρα απεξάρτησης;

Τα κέντρα απεξάρτησης αποτελούν σημαντική βοήθεια για τους ανθρώπους που είναι εθισμένοι στο αλκοόλ. Ο καθένας με ποικίλους τρόπους μπορεί να επικοινωνήσει με κάποιο κέντρο το οποίο είναι άμεσα διαθέσιμο για βοήθεια.

Πανελλαδικά κέντρα είναι το ΚΕΘΕΑ, ΟΑΣΙΣ, ΠΝΟΗ ΣΤΗ ΖΩΗ. Τέτοιου είδους κέντρα μπορούμε να βρούμε σε μεγάλες πόλεις της Ελλάδας όπως : Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Ιωάννινα, Βόλος.

Στα κέντρα απεξάρτησης εργάζονται γιατροί οι οποίοι συμβάλουν στην συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη των ασθενών. Η θεραπεία που χρησιμοποιείται είναι καθαρά ψυχολογική. Οι γιατροί προσπαθούν να βρουν τους λόγους για τους οποίους τα άτομα οδηγήθηκαν εκεί και ύστερα προσπαθούν να τα κάνουν να ασχολούνται με διάφορες άλλες δραστηριότητες, με αποτέλεσμα να



ξεφεύγει το μυαλό του εξαρτημένου. Υπάρχουν πολλές μορφές θεραπείας αλλά όλες στρέφονται στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου.



**~Ποια η βοήθεια που αντλεί το άτομο που υποφέρει από αλκοολισμό από τον κοινωνικό του κύκλο;**

Εκτός από τα κέντρα απεξάρτησης σημαντικό ρόλο παίζει και η βοήθεια του ατόμου από τον κοινωνικό του κύκλο και πιο συγκεκριμένα η οικογένεια. Τα μέλη της οικογένειας μπορούν να βοηθήσουν σε μεγαλύτερο βαθμό το εξαρτημένο άτομο διότι γνωρίζουν καλύτερα τις συνήθειες, τις αντιδράσεις και τις ευαισθησίες που μπορεί να έχει. Ακόμη μπορεί να δεχτεί ψυχολογική υποστήριξη από τους φίλους του και το εργασιακό του περιβάλλον.

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

**~Ποιες οι πρώτες σας σκέψεις για το αλκοόλ και ποιες οι πρώτες σας αντιδράσεις;**

Αρχικά αντιμετώπιζα το αλκοόλ ως κάτι κακό. Ποτέ δεν έκανα κατάχρηση αλκοόλ. Αλλά όταν αντιμετώπισα δυσκολίες οδηγήθηκα εκεί. Στην αρχή, όταν το έκανα, πίστευα ενεργώ λάθος. Με τον καιρό συνήθισα. Απομακρύνθηκα από όλους. Τα χρήματά μου πήγαιναν στο ουίσκι.

**~Ποιες οι αντιδράσεις της οικογένειας, πώς βοηθηθήκατε;**

Η οικογένειά μου άργησε να το πάρει χαμπάρι. Η κόρη μου ήταν μωρό, η γυναίκα μου και η αδερφή μου προσπάθησαν να βοηθήσουν. Όταν το έμαθαν τι ακριβώς συμβαίνει, έκλαιγαν.

**~Στο τέλος ποια βοήθεια λάβατε; Ποια τα συναισθήματά σας, καθώς ξεπερνούσατε και αποβάλατε από την καθημερινότητά σας το αλκοόλ;**

Η αδερφή μου ήθελε να κατευθυνθεί άμεσα σε κέντρο. Η γυναίκα μου είχε την άποψη πως χρειάζομαι στήριξη και όχι βοήθεια. Στάθηκαν και οι δυο στο πλάι μου με αποτέλεσμα να ήθελα μόνος μου να κόψω το αλκοόλ. Δεν ένιωθα πως μου έλειπε. Ένιωθα νικητής και ξανά ελεύθερος. Επίσης ξανά ένιωσα μέλος της οικογένειας μου. Τέλος, να πω πως η λύση δεν είναι να καταφεύγουμε στο αλκοόλ. Μη γίνουμε φυγάδες στη ζωή αλλά νικητές.

(Τη συνέντευξη πήραμε από άντρα ηλικίας 52 ετών)

## Ομάδα Δ

### ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η χρήση του αλκοόλ μπορεί να έχει καταστροφικά αποτελέσματα στην υγεία του ατόμου. Αυτά τα αποτελέσματα είναι δυνατόν να παρουσιασθούν μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα ή μετά την πάροδο πολλών ετών.

Παράγοντες που συμβάλλουν στην χρήση και κατάχρηση του αλκοόλ είναι οι εξής. Αρχικά τα μέσα μαζικής ενημέρωσης προβάλλουν πρότυπα τα οποία και μιμούνται οι νέοι. Επίσης οι περισσότερες διαφημίσεις για αλκοολούχα ποτά συνδυάζουν την κατανάλωση του αλκοόλ με κοινωνική ή σεξουαλική επιτυχία. Στην συνέχεια η εργασία, ο τρόπος ζωής και η ψυχαγωγία επηρεάζουν και αυτά για την χρήση αλκοόλ. Πρώτα από όλα η βραδινή μονότονη δουλειά και η μακρόχρονη απουσία από την οικογένεια ενώ σημαντικός παράγοντας είναι οι επαγγελματίες που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Τέλος ιδιαίτερα επιρρεπείς είναι άνθρωποι που εργάζονται κάτω από υψηλές συνθήκες πίεσης .

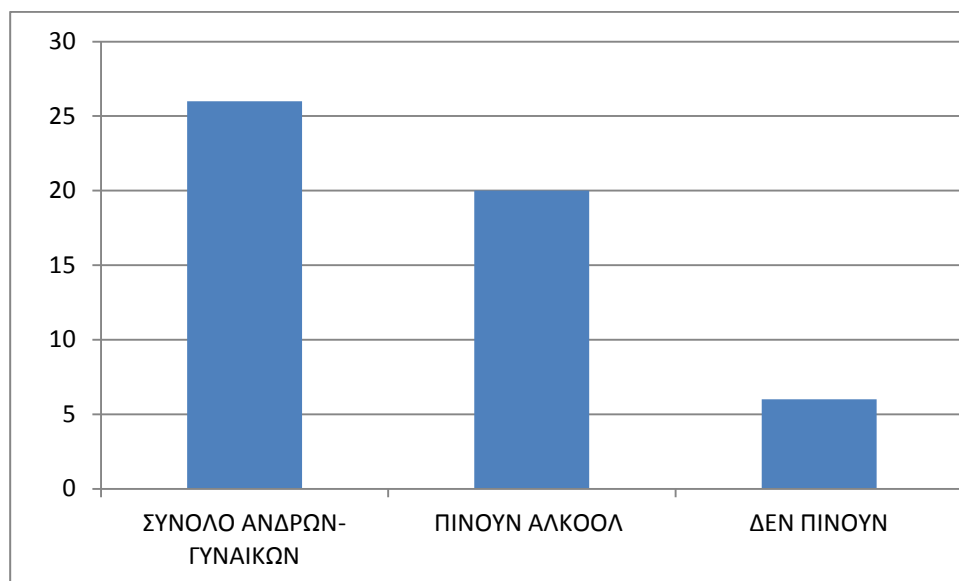
Οι πολιτισμικοί παράγοντες οδηγούν και αυτοί στην κατάχρηση του αλκοόλ αφού σε ορισμένες χώρες η χρήση του αλκοόλ είναι αποδεκτή από την κοινωνία και γι' αυτό τον λόγο οι άνθρωποι καταλήγουν στον αλκοολισμό. Σε αυτές τις χώρες παιδιά μπορεί να καταλήξουν στον αλκοολισμό χωρίς απαραίτητα να προέρχονται από γονείς που κάνουν χρήση αλκοόλ. Τέλος οι βιολογικοί και γενετικοί παράγοντες καλύπτουν ένα σημαντικό ποσοστό των κινδύνων για την κατάληξη κάποιου στον αλκοολισμό.

Είναι όμως σίγουρο ότι η χρόνια και σε μεγάλες ποσότητες χρήση του προκαλεί σημαντικές παρενέργειες στην υγεία του ατόμου, στις σχέσεις των μελών της οικογένειας και γενικότερα στην κοινωνία.

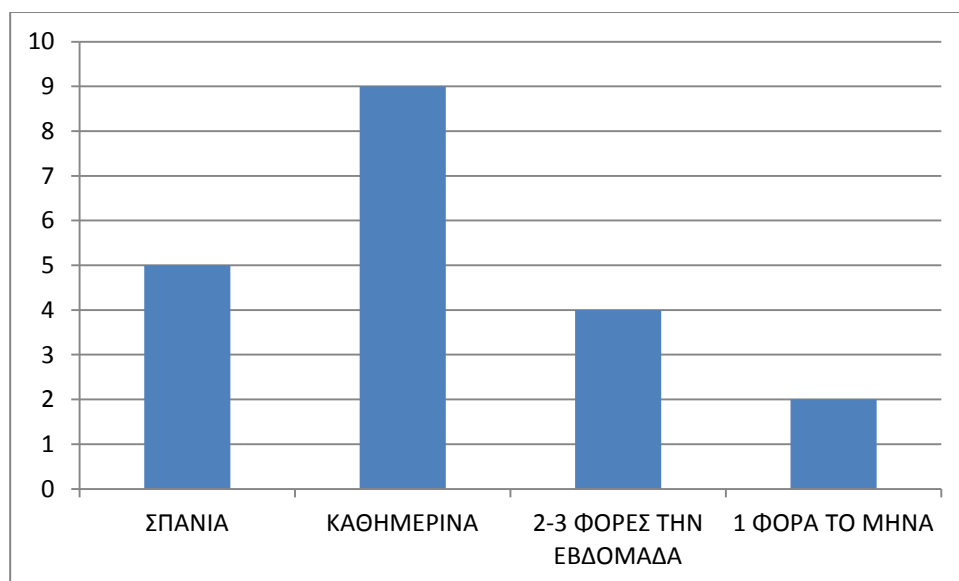
# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΗΣ

Η ομάδα μας έκανε μία έρευνα στην περιοχή μας σχετικά με την κατανάλωση του αλκοόλ. Ρωτήθηκαν 14 άνδρες και 12 γυναίκες ηλικίας άνω των 36 ετών από τους οποίους οι 20 είναι θετικοί στην κατανάλωση αλκοόλ ενώ 6 απάντησαν πως δεν πίνουν καθόλου (διάγραμμα 1.). Από τους 20 που καταναλώνουν αλκοόλ 9 απάντησαν ότι πίνουν καθημερινά, 4 δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα, 2 μία φορά το μήνα ενώ πέντε απάντησαν ότι πίνουν σπάνια ( διάγραμμα 2).

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1.

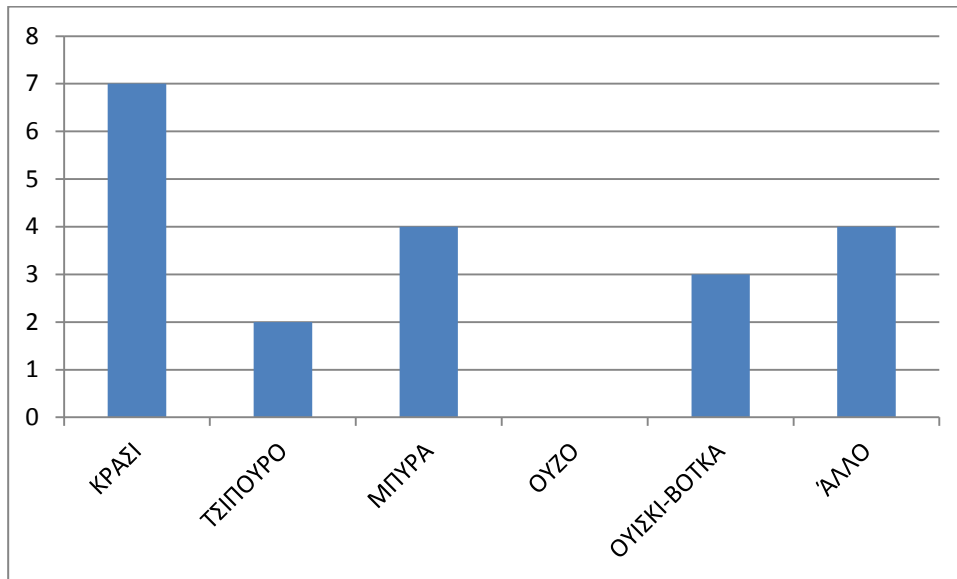


ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2.



Καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι οι άνδρες καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες από τις γυναίκες. Από το σύνολο των ερωτηθέντων ανδρών και γυναικών 7 δήλωσαν πως προτιμούν να πίνουν κρασί, 4 μύρα, 3 ούισκι και βότκα, 2 τσίπουρο και οι υπόλοιποι άλλο αλκοολούχο ποτό (διάγραμμα 3).

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3.



Οι περισσότεροι (14) είπαν πως πίνουν για λόγους που δε θέλουν να αποκαλύψουν ενώ ελάχιστοι ήταν αυτοί που πίνουν για ψυχολογικούς λόγους. Κανένας από αυτούς δεν έχει τραυματιστεί ή προκαλέσει κάποιον τραυματισμό λόγω κατανάλωσης αλκοόλ. Τέλος δεν αποκαλύψανε (13) τους λόγους από τους οποίους οδηγήθηκαν στο αλκοόλ.

# Βιβλιογραφία

Βιβλίο Χημείας Γ' Γυμνασίου

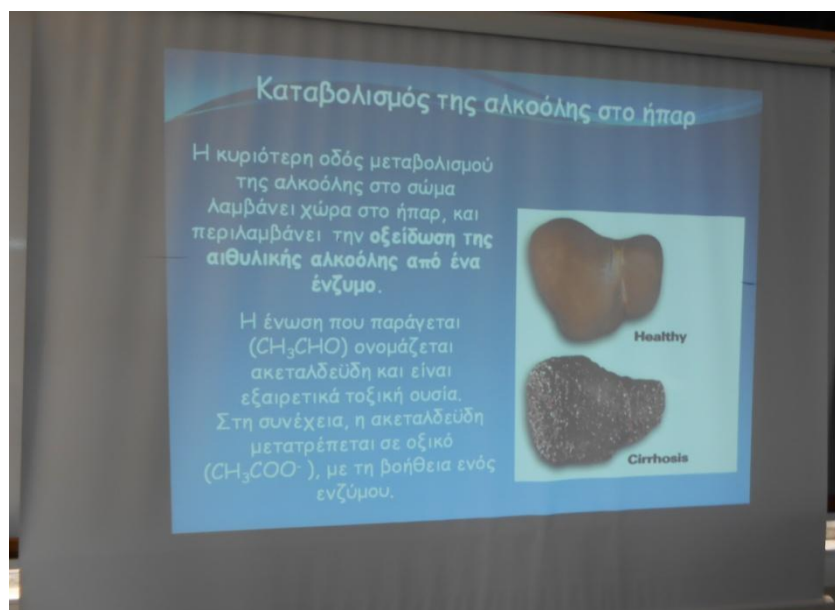
- Κώστας Τσαρούχας, ΑΛΚΟΟΛ ΕΝΑ ΣΚΛΗΡΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΟ, εκδόσεις Άγκυρα

Βικιπαίδεια

[www.life2day.gr](http://www.life2day.gr) [www.beststrong.org.gr](http://www.beststrong.org.gr) [www.wol.jw.org](http://www.wol.jw.org) [www.isth.gr](http://www.isth.gr) [www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)  
[www.ygeiaonline.gr](http://www.ygeiaonline.gr) [www.eiygian.blogspot.gr](http://www.eiygian.blogspot.gr) [www.iatropedia.gr](http://www.iatropedia.gr) [www.iator.gr](http://www.iator.gr) [www.news-medical.net.gr](http://www.news-medical.net.gr)  
[www.xslmedical.gr](http://www.xslmedical.gr) [www.neadiatrofis.gr](http://www.neadiatrofis.gr) [www.topontiki.gr](http://www.topontiki.gr) [www.z-chech.gr](http://www.z-chech.gr) [www.healthview.gr](http://www.healthview.gr)  
[www.findadoctor.gr](http://www.findadoctor.gr) [www.phychologinow.gr](http://www.phychologinow.gr) [www.iatrikaxronika.gr](http://www.iatrikaxronika.gr) [www.heathpages.gr](http://www.heathpages.gr) [www.health.in.gr](http://www.health.in.gr)  
[www.elroni.gr](http://www.elroni.gr) [www.tripod.gr](http://www.tripod.gr) [www.nutricia.gr](http://www.nutricia.gr) [www.socped.gr](http://www.socped.gr) [www.kethea.gr](http://www.kethea.gr)  
[www.apexartisi.gr](http://www.apexartisi.gr) [www.onmed.gr](http://www.onmed.gr) [www.mazi.org.gr](http://www.mazi.org.gr) [www.prolipsis.gr](http://www.prolipsis.gr)  
<http://nefeli.lib.teicrete.gr/browse/seyp/ker/2003/PliopliKleio,RaskouNeratzoula,TsachouridouVasiliki/attached-document/2003Pliopli.pdf>

Υλικό που μας δόθηκε από το χημικό του σχολείου μας σχετικά με το αλκοόλ

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ





Φωτογραφικό υλικό από Ομιλία του χημικού του σχολείου μας κυρίου Σταμάτη Νίκου και πείραμα στο εργαστήρι Χημείας.

## **Αλκοόλ και υγεία**

### **Ερωτήσεις για το αλκοόλ σε ένα γιατρό.**

- 1) Ποιες είναι οι επιπτώσεις της μέθης στον οργανισμό;
- 2) Πώς επηρεάζεται η καρδιά και το συκώτι;
- 3) Η μακροχρόνια υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη χρόνιων νοσημάτων;
- 4) Αν έχουμε ευαίσθητο στομάχι , μπορούμε να καταναλώνουμε αλκοόλ;
- 5) Το κρασί κάνει καλό στην υγεία μας;
- 6) Αν πίνω καθημερινά, υπάρχει πρόβλημα ;
- 7) Τί σημαίνει δηλητηρίαση από αλκοόλ ; Πόσο επικίνδυνο είναι;
- 8) Μπορεί το αλκοόλ να επηρεάσει το σωματικό βάρος;
- 9) Είναι το αλκοόλ αιτία θανάτου;
- 10) Πώς επηρεάζει το αλκοόλ έναν άνδρα και πώς μια γυναίκα ;
- 11)Υπάρχει κάποιο όριο στην κατανάλωση αλκοόλ;
- 10)Τι είναι η εξάρτηση από το αλκοόλ και ποια τα χαρακτηριστικά συμπτώματά της ;



# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α`ΛΥΚΕΙΟΥ

## ΘΕΜΑ: ΑΛΚΟΟΛ-ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ

---

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΦΥΛΛΟ : ΑΝΔΡΑΣ

ΓΥΝΑΙΚΑ :

ΗΛΙΚΙΑ : ♦36-45

♦46-55

♦ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 55

1. ΠΙΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛ ;

♦ΝΑΙ

♦ΟΧΙ

2. ΑΝ ΠΙΝΕΤΕ, ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ;

♦ΓΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ

♦ΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ

♦ ΑΛΛΟ

3. ΠΩΣ ΝΙΩΣΑΤΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΗΠΙΑΤΕ;

♦ΑΣΧΗΜΑ

♦ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ

♦ΑΔΙΑΦΟΡΑ

♦ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΤΙΚΑ

♦ ΑΛΛΟ

4. ΠΟΣΑ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ ΠΙΝΕΤΕ;

♦ 1-3 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

♦1-7 ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

♦ ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ

♦ ΑΛΛΟ

5. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΕΣ ΠΟΤΟ

♦ΣΠΑΝΙΑ

♦ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

♦2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

♦1 ΦΟΡΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ

6. ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΠΟΤΟ ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ;

♦ΚΡΑΣΙ

♦ΤΣΙΠΟΥΡΟ

♦ΜΠΥΡΑ

♦ΟΥΖΟ

♦ΟΥΙΣΚΙ ΚΑΙ ΒΟΤΚΑ

♦ΑΛΛΟ

7. ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΚΑΙΡΟ ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΑΤΕ ΟΤΙ ΑΡΧΙΣΑΤΕ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΚΑΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ;

•ΔΕΝ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΣΥΜΒΕΙ

•ΣΠΑΝΙΑ

• ΤΑΚΤΙΚΑ

• ΣΥΝΕΧΕΙΑ

ΤΟ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΑΤΕ ΜΟΝΟΣ ΣΑΣ Ή ΣΑΣ ΤΟ ΕΙΠΕ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΛΛΟΣ;

- ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ
- ΦΙΛΟΣ
- ΣΥΓΓΕΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ
- ΓΙΑΤΡΟΣ
- ΑΛΛΟ

8. ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΧΡΟΝΟ ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΣΑΤΕ ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΘΕΙΤΕ ΣΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΣΑΣ ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΧΑΤΕ ΠΙΕΙ;

- ΚΑΜΙΑ
- ΣΠΑΝΙΑ
- ΤΑΚΤΙΚΑ
- ΣΥΝΕΧΕΙΑ

9. ΕΧΕΤΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΕΙ Ή ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΧΑΤΕ ΠΙΕΙ ;

ΝΑΙ      ΟΧΙ

10. ΠΩΣ ΟΔΗΓΗΘΗΚΑΤΕ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

- ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- ΑΛΛΟ