

АЛКОХОЛЪТ - РИСКОВ ФАКТОР ЗА ЗДРАВЕТО



ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ И КЛАСИФИКАЦИИ

Алкохолът (*етилов алкохол, етанол*) е продукт, получен по естествен път в процеса на ферментацията на захарите, които се съдържат най-често в плодовете, под въздействието на различни видове дрожди. Първият открит и употребяван от човека алкохол е етанолът.

Арабското название „*ал-кохл*“ в превод означава „*дух на виното*“. Латинският превод на това название - „*Spiritus vini*“ се пренася в Европа през Средновековието и остава като синоним на етанола до днес.



През Средновековието се развива технологията за дестилация, което позволява производството на алкохол с по-високо процентно съдържание (като водка и уиски).

През XIX век производството на алкохолни напитки става широко разпространено. В момента производството на бира, вино и спиртни напитки е световна индустрия.



Необходимо е да се различават понятията „милилитър” или „грам”, отразяващи продаваното количество течност от производители и търговци, и понятията *милилитър алкохол* или *грам алкохол*, в които се отразяват наличното количество АА.

1 милилитър алкохол съдържа 0.785 грама алкохол, а *1 грам алкохол* това е АА, т.е. етанол/етилов алкохол, който не съдържа повече от 1% вода.

В ежедневната практика се използва и понятието *градус*, което отразява процента АА в алкохолната напитка (100 мл от 40 градусова алкохолна напитка съдържа 40 мл/32 грама АА).

Съдържанието на алкохол в различните напитки се измерва в *градуси*, които показват обемната концентрация на алкохола в %.

Обемно съдържание на алкохол:

- **бира** - от 3 до 5%
- **вино** - около 12%
- **спиртни напитки** - най-често 40%

В домашно приготвените напитки алкохолът може да бъде и с по-високо съдържание.



Вот так выглядит одна порция алкоголя

Согласно Диетическим рекомендациям, разработанным Департаментом здравоохранения США, умеренным употреблением алкоголя считается 1 порция напитка для женщин и 2 порции для мужчин. Стандартная порция содержит 14 граммов чистого алкоголя.



Освен етиловият алкохол съществува и друг вид – *метилов алкохол (метанол)*, който се произвежда от дървесина. Той се използва за различни цели – като антифриз, гориво, разтворител и др. Понякога в домашно приготвените спиртни напитки се съдържа метанол в количество над максимално допустимото, което ги прави опасни.



Етиловият алкохол (етанол) е вещество, което се абсорбира бързо от стомаха и тънките черва в кръвния поток и действа като депресант на централната нервна система на човека - забавя реакциите и функциите на тялото и притъпява усещанията.

За разлика от повечето други психоактивни вещества, алкохолът има хранителна стойност и доставя на организма калории. Един грам алкохол доставя седем калории, почти двойно повече от калориите, които доставя един грам въглехидрат. Около половин литър бира може да достави на организма калориите, които се съдържат в шест филии хляб. Бирата осигурява на тялото много малко протеини и витамини, а дестилираният алкохол не осигурява никакви.

Алкохолът - враг на спортните постижения и добрата фигура



Алкохолът е психоактивно вещество, чиято употреба се смята за по-приемлива от обществото в сравнение с употребата на други наркотици. В много части на света, консумацията на алкохолни напитки е традиция при организирането на различни социални събирания.

В същото време заради своите ефекти и рискове алкохолът не е нито по-безопасно, нито „по-слабо” вещество.



Освен, че предизвиква зависимост, злоупотребата с алкохол причинява различни психични, неврологични, соматични и други заболявания.

Прекомерната консумацията на алкохол често пъти води до престъпни прояви, насилие и бедност в семейството, рисково сексуално поведение и други психологични и социални проблеми.



АЛКОХОЛНА КОНСУМАЦИЯ

Алкохолната консумация може да варира от пълно въздържание или малка по количество консумация до прекомерна такава, а проблемите, произтичащи от алкохола - в диапазона от липса на такива до значителни или сериозни.

Според консумираното количество алкохол през седмицата, консумацията на алкохол се класифицира на:

- *умеренорискова* (до 280/140 мл АА);
- *рискова* (280-350/ 140-210 мл АА);
- *високорискова* (над 350/210 мл АА).

ВИДОВЕ АЛКОХОЛНА КОНСУМАЦИЯ

За редовна употреба на алкохол се приема тази, която се случва един или повече пъти седмично, независимо от дозата, а за епизодична – по-рядко от един път седмично.

Рисковата алкохолна консумация се дефинира като равнище на консумация или модел на пиене, което би довело до увреждания, в случай че се съхранят навиците на пиене.

Според Кралската медицинска академия на Великобритания не трябва да има категоричност при определяне на безопасната консумация на алкохол. Чувствителността на отделните лица към алкохола е различна - увреждания могат да възникнат при малки дози, а да отсъстват при големи.

Ефектът от консумация на алкохол се влияе от множество фактори: тегло, възраст, пол, консумация на храни преди, по време и след приема на алкохол, прием на лекарства, индивидуален метаболизъм, психосоматично състояние, кръвна група, расова принадлежност и др.

В резултат на научни изследвания, които вземат пред вид и други фактори на въздействие, се приема, че *допустимата алкохолна консумация* с най-голяма вероятност за редуциран риск е при средна консумация на ден от *10 грама АА за жени и 20 грама АА за мъже*, като два дни от седмицата трябва да са свободни от консумация на алкохол.

В детска възраст (до 18 години) алкохолът е изключително вреден. Не трябва да се пренебрегва фактът, че с лекота изпиваното от децата количество от 0.5 л бира (стандартна бутилка с бира) съдържа 20 грама АА, а 50 мл/г от 40-градусова ракия съдържа 16 грама АА.

След консумирането на 10 грама АА, съдържанието на алкохол в кръвта (САК) достига своя пик след 30-45 минути. Скоростното изпиване на повече питиета води до по-високо САК, тъй като черният дроб се отличава с относителна устойчивост на скорост на метаболизма.



ПРИЧИНИ И ФАКТОРИ, ОКАЗВАЩИ ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ЗЛОУБОТРЕБАТА С АЛКОХОЛ

Факторите, които оказват влияние върху употребата на алкохол са многобройни, променливи и твърде често взаимно зависими.

Едни от най-често срещаните причини за употребата на алкохол от децата са:

- любопитството;
- родителската употреба и позитивно отношение към алкохола;
- конфликтите в семейството;
- натиска от връстници и/или употребата от връстници;

ПРИЧИНИ И ФАКТОРИ, ОКАЗВАЩИ ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ЗЛОУБОТРЕБАТА С АЛКОХОЛ

- семейното и социално-икономическото състояние;
- цената и достъпността на алкохола;
- въздействието от страна на медиите;
- рекламата и други.

Съществено влияние оказват генетичните фактори и факторите на околната среда.

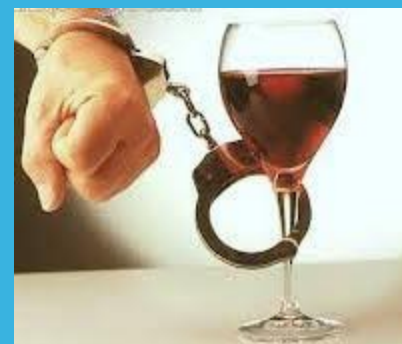
Семейството, приятелите и обществото определят степента на изложеност на стрес и алкохол. Склонността да се развие загуба на контрол над консумацията на алкохол е генетична предразположеност и генетичните фактори допринасят по приблизителна оценка за 60% от риска за заболяване.

Рискът от алкохолна зависимост се увеличава с увеличаване консумацията на алкохол.



Причина за алкохолната зависимост като болест е системната употреба на алкохол в продължение на много месеци и години. В този случай, злоупотребата с алкохол е водеща причина за заболяването, но не е единствената.

Голяма част от хората консумират алкохолни напитки, но само при някои злоупотребата се трансформира в патологично пристрастяване към алкохола. В този случай, за развитието на алкохолната зависимост оказва влияние не толкова количеството и качеството на алкохола, колкото първоначалното състояние на здравето, фамилната анамнеза и др.



ИНДИВИДУАЛНИТЕ РЕАКЦИИ КЪМ АЛКОХОЛА ЗАВИСЯТ ОТ МНОЖЕСТВО ФАКТОРИ КАТО:



- Възраст и пол;
- Расова или етническа принадлежност;
- Физическо състояние;
- Количество храна, консумирана преди употребата на алкохол;
- Бързината на консумация на алкохол;
- Употребата на наркотици или лекарства (особено по лекарско предписание);
- Фамилна анамнеза за проблеми с алкохола.

Влияние върху начина, по който употребата на алкохол засяга организма и поведението на човека, оказват генетични, психологически и социално-културни причини.

Биологични причини

Биологичните причини за пристрастяването към алкохола включват индивидуалната физиология и генетика на всеки човек.

Психологични причини

В повечето случаи злоупотребата с алкохол не е свързана само с проблеми със здравето или стреса. Напротив, проблемите на здравето и живота могат да бъдат причина да се появи едно систематично пиянство, като временно успокоително. Много психологични разстройства, като депресия и тревожност, често придружават пристрастяването.

Социално-културни причини

Терминът "култура" в случая визира изучен и споделен модел на ценности и вярвания в групата. Те насочват както поведението на членовете на групата, така и на техните социални взаимодействия. Най-силно социално влияние има семейството. Чрез него културният модел се предава от едно поколение на друго. Повечето млади хора опитват алкохолни напитки в твърде ранна възраст. Нерядко тези експерименти стават под въздействието на по-възрастен член на семейството, по-късно започва т. нар. „*предумишлено пиене*“ - в компанията на връстници.

РИСКОВЕ ЗА ЗДРАВЕТО ОТ ЗЛОУПОТРЕБАТА С АЛКОХОЛ

Консумацията на алкохол е съществена причина за нетрудоспособност и преждевременна смърт. СЗО посочва, че 76.3 млн. души в света имат заболяване или разстройство, свързано с употребата на алкохол. Съществува причинно-следствена връзка между злоупотребата с алкохол и повече от 60 вида заболявания и увреждания.

Цироза на черния дроб

Артериална хипертония

Мозъчно-съдова болест

Злокачествени новообразувания

Психични проблеми

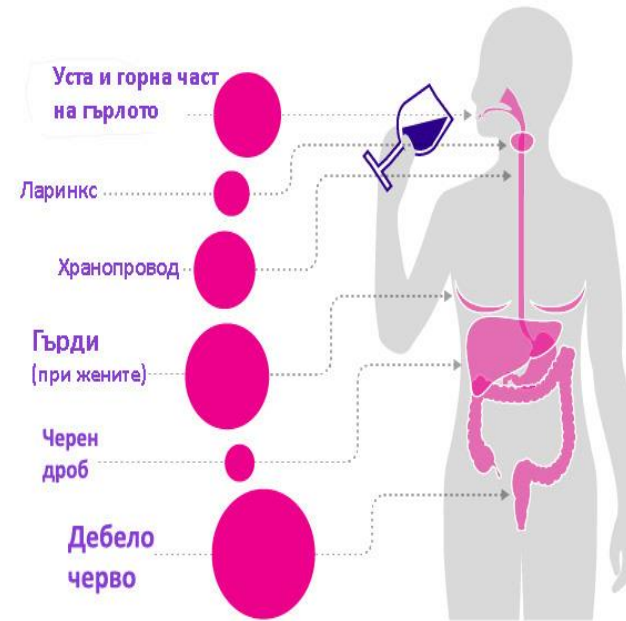
⇒ патологично влечение;

⇒ абстинентен синдром;

⇒ соматични разстройства;

⇒ нарушения в социалното функциониране.

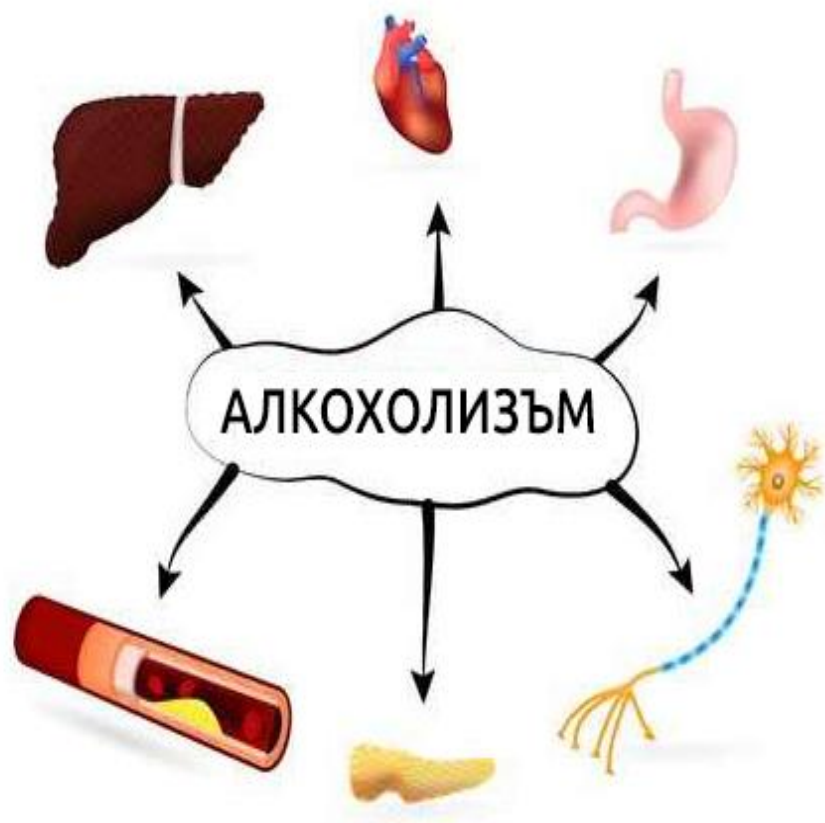
Алкохолът може да причини седем вида рак



По-големите кръгове показват по-разпространените видове рак, свързани с алкохол, във Великобритания

Употребата на по-малко алкохол може да предотврати 12 800 случая на рак годишно във Великобритания

scienceblog.cancerresearchuk.org



АЛКОХОЛИЗЪМ



ПСИХОЛОГИЧНИ И СОЦИАЛНИ ПОСЛЕДИЦИ



Това са свързани с работата/учението проблеми, разпадане на семейството, нанасяне на неумишлени телесни повреди, оказване на физическо насилие, извършване на тежки престъпления, пътнотранспортни произшествия и др.

⇒ В Естония 80% от криминалните престъпления, извършени от млади хора, се свързват с алкохолна злоупотреба. В Русия 75% от арестуваните за убийство са били също под влиянието на алкохол.

⇒ В Норвегия 53% от жертвите на изнасилване посочват, че техните насилници са консумирали алкохол преди акта на насилие. В Швейцария 33% от извършителите и 9.5% от жертвите са били алкохолно интоксикирани по време на изнасилването.

Алкохолът → Силна отрова

Алкохолът уврежда целия организъм



Вино



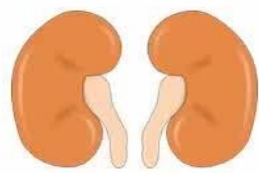
Ракия



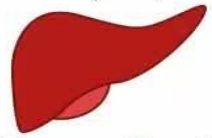
Уиски



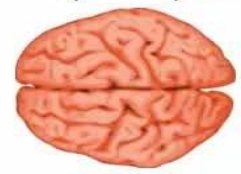
Бира



Бъбреци



Черен дроб



Мозък



- Раздразнителни
- Буйстват
- Волята и паметта им отслабват

Могат да извършат престъпление

- ↓ Лъжи
- ↓ Кражби
- ↓ Катастрофи
- ↓ Убийства

РИСК ОТ ВЪЗНИКВАНЕ НА ПТП

Рискът от възникване на ПТП нараства

едновременно с количеството на алкохол в кръвта:

- при концентрация 0.5‰ - 1‰ \Rightarrow 7-10 пъти
- при концентрация 1‰ - 1.5‰ \Rightarrow 30 пъти
- над 1.5‰ \Rightarrow 130 пъти.



Потенциално опасни за транспортната сигурност са и остатъчните (постинтоксикационните, метатоксичните) прояви на алкохолното въздействие след значителна консумация на алкохол като: главоболие, потиснатост, забавеност на реакциите, раздразнителност, умора и др.

ПОСЛЕДИЦИ ОТ ЗЛОУПОТРЕБАТА С АЛКОХОЛ

Загубите за обществото са големи

Материалната цена се изчислява на 125 милиарда евро, в това число 59 от загуба на производителна мощност поради неприсъствие, безработица и загуба на работни години вследствие на преждевременна смърт.

Нематериалната цена (която отразява стойността, която хората приписват на страданието и загубата на живот), е изчислена на 270 милиарда евро.

ПОЛЗИ ОТ СПИРАНЕТО НА ЗЛОУПОТРЕБА С АЛКОХОЛ



Ползи за употребяващия алкохол:

⇒ подобряване на психичното и физическото здраве;

⇒ намаляване на риска от цирроза на черния дроб;

⇒ намаляване на риска от ССЗ;

⇒ намаляване на риска от МСБ;

⇒ намаляване на риска от злокачествени заболявания;

⇒ при носителство и на други фактори на риска намалява съчетания риск за здравето;

⇒ удължаване на живота;

⇒ финансови ползи (спестяват се средства).



ПОЛЗИ ОТ СПИРАНЕТО НА ЗЛОУПОТРЕБА С АЛКОХОЛ

Ползи за близките и околните:

- ⇒ подобряване на психо-климата в семейството;
- ⇒ опазване здравето на членовете му.

Ползи за обществото:

- ⇒ намаляване на броя на пострадалите при ПТП;
- ⇒ намаляване на пожарите и производствените аварии;
- ⇒ намаляване на престъпността;
- ⇒ намаляване на социално значимите заболявания;
- ⇒ намаляване на разходите, свързани с лечение, намалена трудоспособност и инвалидност.

