

Αλκοόλ

Ένα γνωστό είδος εθισμού

Αιθανόλη

- Η αιθανόλη (οινόπνευμα ή αλκοόλ) (αγγλικά *ethanol*) είναι οργανική χημική ένωση, που περιέχει άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο, με χημικό τύπο **C₂H₆O**. Ανήκει στα νευροτοξικά ψυχοενεργά ναρκωτικά, καθώς είναι από τα παλαιότερα ψυχαγωγικά ποτά, που ακόμη χρησιμοποιείται για αυτόν το σκοπό από τους ανθρώπους. Η αιθανόλη μπορεί να προκαλέσει αλκοολική δηλητηρίαση, όταν καταναλωθεί. Είναι η πιο γνωστή αλκοόλη, και βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά, σε ειδικά θερμόμετρα, ως διαλύτης και ως καύσιμο. Είναι γνωστή στην καθομιλουμένη και απλά ως «αλκοόλη».
- Η ζύμωση της ζάχαρη σε αιθανόλη είναι μια από τις πρώτες γνωστές βιοχημικές αντιδράσεις που ανακάλυψε η ανθρωπότητα. Τα μεθυστικά αποτελέσματα της κατανάλωσης αιθανόλης είναι γνωστά από την αρχαιότητα (τουλάχιστον). Στη σύγχρονη εποχή, η αιθανόλη που παράγεται για βιομηχανική χρήση παράγεται επίσης και από το αιθέριο.
- Η αιθανόλη χρησιμοποιείται ευρύτατα ως διαλύτης διαφόρων ουσιών που προορίζονται για ανθρώπινη επαφή ή κατανάλωση, που περιλαμβάνουν αρώματα, αρωματικές ουσίες, χρωστικές ουσίες και φάρμακα. Στη Χημεία χρησιμοποιείται τόσο ως διαλύτης όσο και ως πρόδρομη ύλη για τη σύνθεση άλλων προϊόντων. Έχει, επίσης, μια μακριά ιστορία ως καύσιμο παραγωγής θερμότητας, φωτός και, πιο πρόσφατα, ως καύσιμο για κινητήρες εσωτερικής καύσης.

Θετικά - Αρνητικά

- Δυναμώνει την καρδιά
- Ρίχνει τη χοληστερίνη
- Συντελεί στη μακροζωία
- Ανοίγει την όρεξη
- Εξουδετερώνει τις καρκινογόνες ουσίες του κρέατος
- Γίνεται τοξικό για το συκώτι
- Επιβαρύνει το στομάχι
- Αποδυναμώνει τα οστά
- Ανεβάζει την πίεση και τα τριγλυκερίδια
- Απειλεί τον μαστό
- Στεγνώνει το στόμα
- Σκοτώνει τη γονιμότητα
- Απειλεί το έμβρυο
- Θολώνει τον νου

Τα υπέρ και τα κατά

της κατανάλωσης αλκοόλ

ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ **Κατά**

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Μειωμένη ανάπτυξη

- Σύνδρομο Βερνίκε-Κόρσακοφ
- Διαταραχές όρασης
- Σύγχυση
- Μειωμένη μνήμη

Ψυχολογικές επιπτώσεις

- Οξυθυμία
- Αντικοινωνικότητα
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Πανικός
- Ψυχώσεις
- Παραισθήσεις
- Διαταραχές ύπνου

ΣΤΟΜΑ, ΤΡΑΧΕΙΑ, ΟΙΣΟΦΑΓΟΣ

- Καρκίνος

ΑΙΜΑ

- Αναιμία

ΚΑΡΔΙΑ

- Αλκοολική καρδιομυοπάθεια

ΗΠΑΡ

- Κίρρωση
- Ηπατίτιδα

ΣΤΟΜΑΧΙ

- Χρόνια γαστρίτιδα

ΠΑΓΚΡΕΑΣ

- Παγκρεατίτιδα

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΙΣΤΟΣ

- Αυξάνει τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2

ΜΙΚΡΗ/ΜΕΤΡΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ **Υπέρ**

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

- Μειώνει τον κίνδυνο «σιωπηλών» θρόμβων
- Μειώνει τον κίνδυνο άνοιας

ΑΙΜΑ

- Αυξάνει την «καλή» χοληστερίνη
- Μειώνει τις θρομβώσεις
- Μειώνει το ινωδογόνο
- Αυξάνει την ινωδολύση
- Μειώνει την αγγειοσυσσπαση λόγω στρες
- Αυξάνει τη ροή αρτηριακού αίματος

ΣΚΕΛΕΤΟΣ

- Αυξάνει την οστική πυκνότητα

ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ

- Αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη

Κοινές επιπτώσεις για μεγάλη και μικρή κατανάλωση

ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

- Μειώνει τον κίνδυνο ρευματοειδούς αρθρίτιδας

ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ ΚΑΙ ΝΕΦΡΑ

- Μειώνει τον κίνδυνο δημιουργίας πέτρας

Τι είναι αλκοολισμός και πως παρουσιάζεται;

Ποια είναι τα αίτια του αλκοολισμού;

- Αλκοολισμός είναι η δηλητηρίαση που προκαλείται από την υπερβολική και παρατεταμένη χρήση οινοπνευματωδών ποτών. Παρουσιάζεται σε δύο μορφές: την οξεία και τη χρόνια μέθη. Στην οξεία μέθη υπάρχουν διαταραχές συνειδήσεως, αναστολή φραγμών, μειωμένη αντίληψη έως κώμα και θάνατος. Στη χρόνια μέθη οι αλκοολικοί είναι ανίκανοι να αντισταθούν στην αυξημένη επιθυμία τους, οδηγούνται σιγά-σιγά σε αδυναμία να λειτουργήσουν εάν δεν πίνουν (συμπτώματα στέρησης), πράγμα καταστροφικό τόσο για τους ίδιους όσο και για τον περίγυρο.
- Τα αίτια του αλκοολισμού είναι τα εξής:
 - Α) το Οικογενειακό Περιβάλλον (έλλειψη στοργής, αγάπης, τρυφερότητας, ενδιαφέροντος και συμπαράστασης, ύπαρξη διαταραγμένης συμβίωσης, ορφάνια)
 - Β) το Κοινωνικό Περιβάλλον (αδιαφορία, έλλειψη φίλων, καταπίεση)
 - Γ) το Οικονομικό Περιβάλλον (οικονομική δυσχέρεια, ανεπάρκεια αγαθών)
 - Δ) το χαμηλό διανοητικό και μορφωτικό επίπεδο, μοναξιά, απογοήτευση, προσωπικό αδιέξοδο, μειωμένη αυτοεκτίμηση.

Πότε κάποιος θεωρείται ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα αλκοολισμού;

Ποιες είναι οι επιπτώσεις του αλκοολισμού για την υγεία;

- Το αλκοόλ καταντάει ένα σοβαρό πρόβλημα για κάποιον όταν αρχίσουν και γίνονται ορατές οι βλαβερές του συνέπειες τόσο στην ατομική και οικογενειακή υγεία όσο και στην εργασιακή ζωή. Κάποιος μπορεί να αντιμετωπίζει πρόβλημα αλκοολισμού,
 - α) εάν σκέφτεται συνέχεια το ποτό,
 - β) εάν έχει προσπαθήσει από μόνος του να το κόψει αλλά ανεπιτυχώς, ή
 - γ) όταν πίνει περισσότερες ποσότητες αλκοόλ από αυτές που είχε αρχικά προγραμματίσει να πει
- Ο αλκοολισμός προκαλεί και σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Σωματικές επιπτώσεις: Προκαλούνται πολλά καρδιαγγειακά νοσήματα όπως η νόσος του μυοκαρδίου καθώς και αιφνίδιος θάνατος. Επίσης προκαλείται κίρρωση του ήπατος. Ακόμα, έχει παρατηρηθεί σημαντική μείωση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων, γεγονός που σημαίνει ότι καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Τέλος, σύμφωνα με έρευνες, ο αλκοολισμός προκαλεί συχνά οικιακά και εργατικά ατυχήματα, ενώ είναι ιδιαίτερα επικίνδυνος στην περίπτωση που ο αλκοολικός οδηγεί κάποιο όχημα. Ψυχικές επιπτώσεις: Ελάττωση αυτοκριτικής, οξυθυμία, τάση για ψέματα, επιθετικότητα, απώλεια μνήμης, διαταραχές, εμφάνιση παραισθήσεων και μείωση της σεξουαλικής απόδοσης.



Ποια είναι τα στερητικά συμπτώματα ενός αλκοολικού;

Πώς μπορεί να θεραπευθεί ο αλκοολισμός;

- Σε αρχικό στάδιο εθισμού:
 - κεφαλαλγία, ανησυχία
 - αίσθημα φόβου
- Σε προχωρημένο στάδιο εθισμού:
 - ναυτία, εμετός, πυρετός
 - παραισθήσεις, επιληπτικές κρίσεις
 - εφίδρωση, τρομώδες παραλήρημα (το οποίο μπορεί να είναι ακόμη και θανατηφόρο)
- Η θεραπεία ξεκινάει από τον ίδιο τον ασθενή. Η αποδοχή του προβλήματος είναι το σημαντικότερο βήμα. Είναι μια προσπάθεια επίπονη, μακροχρόνια και με πολλές στιγμές αδυναμίας. Η θεραπεία αποτοξίνωσης των αλκοολικών γίνεται με ψυχοθεραπεία και με φάρμακα σε ψυχιατρικές κλινικές. Παρουσιάζει δυστυχώς τεράστιες δυσκολίες. Οι αλκοολικοί συνήθως αρνούνται ότι έχουν πρόβλημα εθισμού στο αλκοόλ και δεν ζητούν βοήθεια από ειδικούς, πιστεύοντας ότι έτσι οι υπόλοιποι τους λυπούνται. Υπάρχουν βεβαίως κρατικά και δημόσια ιδρύματα όπου άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και να βοηθηθούν από ειδήμονες. Οι άνθρωποι αυτοί χρήζουν βοήθειας εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού. Οι βασικές παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής: αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος, κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος, διαχρονική παρακολούθηση

Βιβλιογραφία

- Βικιπαίδεια
- Vita.gr
- Google (Εικόνες)