"Profilaktyka alkoholowa" - artykuł Witolda Kluka z kl.2h. Profilaktyka alkoholowa

1.Pojęcie alkoholu i wpływ na organizm

Alkohol etylowy - trucizna cytoplazmatyczna (uszkadzająca błony komórkowe) o wzorze chemicznym C2H5OH, substancja uzależniająca (narkotyk)

Działa na organizm w postaci hamującej i depresyjnej. Hamuje ważne części mózgu. Po nim stajemy się rozweseleni, odważni, nadpobudliwi, gestykulujący, bełkotliwi, monotematyczni. Wyzwala nasze podświadome potrzeby.
Po wypiciu większej ilości możemy zapaść w sen narkotyczny (stan utraty przytomności, w czasie której może dojść do niewydolności oddechowej, kończy się po przejściu działania środka go wywołującego). Zwiększa szansę urazów i mikrourazów.

2. Wpływ alkoholu na układy

a) pokarmowy

Jama ustna - powoduje podrażnienie błony śluzowej, której regularnie podrażnienie może powodować powstanie owrzodzeń i nadżerek (ubytków naskórka lub błony śluzowej) bardzo trudnych w gojeniu.

Żołądek - po piciu na "pusty żołądek" grozi krwotocznym uszkodzeniem błony żołądka (krew z uszkodzonych naczyń włosowatych wpada do narządu i pozostają krwawiące ubytki nabłonka). Uszkodzenie może powodować wymioty, oraz silny ból brzucha i zasłabnięcia spowodowane nagłym spadkiem ciśnienia tętniczego.

Trzustka - alkohol może wywołać cukrzycę spowodowaną uszkodzeniem jej komórek przez toksynę. Najczęstszą kolejną chorobą trzustki spotykającą 50 % osób regularnie pijących jest ostre zapalenie trzustki (uszkodzenie trzustki i tkanek około trzustkowych). Jej objawami są silne bóle brzucha, wymioty, wzdęty brzuch, silna gorączka i bóle mięśniowe. W stanach ciężkich także spadek ciśnienia, wstrząs, niewydolność nerek, a nawet śmierć.

Wątroba - prawie cały wypity alkohol jest przez nią neutralizowany. Przerabia ona 7g alkoholu na godzinę. Przy większej ilości alkoholu może zaniedbać funkcji pełnionych przez siebie. Trucizna jaką jest m.in. alkohol niszczy komórki wątroby. Choć ma ona duże zdolności regeneracyjne, to po regularnym jej uszkadzania w pewnym odstępie czasu może dojść do marskości wątroby (zniszczone komórki są zastępowane tkanką tłuszczową, a potem łączną). Taka wątroba nie może już pełnić swoich funkcji.

Alkohol wywołuje też stany zapalne jelita i dwunastnicy, powodując mniejsze wchłanianie związków, przede wszystkim witamin i prowadzić do awitaminozy (braku witamin)

Spożywając alkohol zaniedbuje się często racjonalne spożywanie, które wiąże się z niedożywieniem.

b) nerwowy

- zanik mózgu odpowiadającego za myślenie i móżdżku odpowiedzialnego za ruch (wprost proporcjonalny do ilości wypitego alkoholu)

- napady drgawkowe które są powikłaniem zespołu abstynencyjnego (po wielokrotnym piciu, w ciągu kilku dni)

- polineuropatia alkoholowa (zaburzenia czucia w nerwach obwodowych), szczególnie niebezpieczna dla życia polineuropatia nerwu błędnego (nerwu płucno-żołądkowego), grożąca nieprawidłowym funkcjonowaniem serca, mózgu, układu oddechowego, układu pokarmowego

- toksyczne zaburzenie nerwu wzrokowego (ograniczenie pola widzenia, w konsekwencji może nastąpić zanik nerwu wzrokowego, a nawet ślepota)

c) krążenia

- kardiomiopatia alkoholowa (niewydolność krążenia, wyleczalna bo całkowitej abstynencji przy wczesnym stadium choroby)

- nadciśnienie tętnicze (stan w którym obserwuje się podwyższone ciśnienie tętnicze, we wczesnym stadium można powrócić do normy, po dłuższym piciu trzeba całe życie zażywać leki na nadciśnienie)

d) oddechowy

- przewlekłe zapalenie górnych dróg oddechowych

e) moczowy

- ostra toksyczna niewydolność nerek (pojawia się w przewlekłym piciu, zostaje zablokowana funkcja nerek)

- wzrost kwasu moczowego w krwioobiegu

- dna moczanowe (przewlekła choroba związana z zaburzeniem metabolizmu kwasu moczowego i związana z nią podagra - zapalenie stawu śródstopno-paliczkowego palucha)

f) hormonalny

- podkliniczna niewydolność tarczycy

- obniżenie poziomu testosteronu u mężczyzn, główna przyczyna impotencji, zmiany struktury

plemnika, feminizacja (proces nadawania mężczyźnie pewnych cech żeńskich - podwyższenie głosu, mniejsze owłosienie, żeńska sylwetka), bezpłodność

- obniżenie poziomu estrogenu i progesteronu u kobiet, szybsze przekwitanie, nieregularne miesiączki, maskulinizacje (proces nadawania kobiecie pewnych cech męskich - niższy głos, większe owłosienie, przerost łechtaczki, masywniejsza budowa ciała), bezpłodność

g) odpornościowy

- zmniejszenie odporności, słaba produkcja granulocytów, które są mało ruchliwe i mało skuteczne

h) słuchowy

- chwilowo zmienia gęstość tkanki i płynów w uchu, zależnie od dawki możemy mieć problemy z równowagą w stanie upojenia

i) wzrokowy

- w czasie upojenia ograniczenie pola widzenia, nieostrość przy brzegach obrazu

j) mięśniowy

- w czasie upojenia zmniejszona sprawność mięśni

3. Wpływ alkoholu na płód

- upośledzenie wzrostu i wagi ciała płodu

- obniżony intelekt, zaburzenia zachowania, opóźniony rozwój psychomotoryczny

- mała głowa, małoocze, wąskie szpary powiekowe, niewykształcona rynienka wargi górnej, spłaszczenie twarzy

- ekspozycja na alkohol w okresie prenatalnym (od zapłodnienia do urodzenia)

- liczne wady wrodzone

- poronienia

- wcześniaki

4. Zmiany w psychice

- ostre i przewlekłe psychozy alkoholowe

a) ostra

- Delirium tremens (majaczenie alkoholowe) - postępująca utrata kontaktu z rzeczywistością, realistyczne omamy wzrokowe, po ich przeżyciu pozostaje lęk

- przemijające omamy

- omamy słuchowe (słyszenie naszych myśli jako rozmowy), w tym stanie człowiek może popełnić samobójstwo

b) przewlekła

- paranoja alkoholowa i związane z nią urojenia o treściach zazdrości - Zespół Otella, urojenia prześladowcze

- przewlekła omamica (halucynoza alkoholowa) i związane z nią omamy słuchowe, trudne w leczeniu

- zespół amnestyczny, zespół Korsakowa (utrata niektórych szczegółów pamięci bieżącej, zapełnianymi zmyślonymi zdarzeniami, niesprawność intelektualna, wyjałowienie uczuć)

- zespół psychoorganiczny - wieloogniskowe, rozsiane uszkodzenie mózgu. Zmienia się osobowość, alkoholik ma trudności z koncentracją i pamięcią, postępuje otępienie.

- zaburzenia emocjonalne - depresje związane z częstym piciem

5.Mechamizmy uzależnienia

Uzależnienie od alkoholu - zespół zmian cielesnych i psychicznych przez picie alkoholu

Przebieg spotkania z alkoholem

- Inicjacja (pierwsze wypicie)
- Zbieranie doświadczeń -> picie kontrolowane - towarzyskie
- Przyzwyczajenie
- Nawyk
- Nadużycie -> alkoholizm

1. Na przestrzeni picia tworzy się poczucie winy (wstyd, złość, dyskomfort). Od momentu poczucia winy rodzi się uzależnienie, które już nie jest piciem towarzyskim. Z powodu poczucia winy możemy dłuższy okres nie sięgać po alkohol. Lecz już pod wpływem wcześniejszego spożywania trucizny sięgamy po nią znowu i rodzi się w nas jeszcze większe poczucie winy.

W czasie picia wykształcamy mechanizmy obronne:

- racjonalizacja (usprawiedliwienie picia wymówkami)

- projekcja (poczucie niechęci i złości do siebie, wyrzucanie uczuć na zewnątrz, ocena siebie przez pryzmat otoczenia, czyli alkoholików)

- zmiany pamięciowe (w czasie picia alkoholik nie zapamiętuje przykrych wydarzeń lub je wymazuje - jego pamięć jest inna niż naprawdę)

Mechanizmy obronne powodują tzw.: system iluzji - nie jesteśmy w stanie rozróżnić świata, zachowań, zamykamy się w swoim świecie

Mechanizm iluzji, zaprzeczeń - alkoholik nie uważa, że jest alkoholikiem, popada w depresję, ma uczucie bólu, jedynym lekarstwem jest dla niego alkohol.

2. Utrata kontroli picia - alkohol inaczej się metabolizuje niż u ludzi zdrowych (nie jesteśmy już w stanie pić kontrolowanie)

Po wypiciu jednej najmniejszej dawki alkoholu w tym stanie alkoholizmu nie możemy już przewidzieć naszego postępowania - dążącego do ciągłego picia

Skutki utraty kontroli picia:

- nie kontrolujemy picia

- nie potrafimy założyć dłuższego okresu abstynencji

- tracimy kontrolę środowiskową (pijemy byle co, z byle kim, byle gdzie, żeby tylko się napić)

3. Obsesja picia - zakodowana potrzeba picia, powoduje koncentrację na samym alkoholu i sprawach z tym związanych (pijackie pogaduchy, picie w samotności itp.). Zaniedbujemy wtedy i tracimy pracę, rodzinę, poczucie zadbania o siebie.

Poczucie winy zmniejsza obsesję picia, lecz w miarę polepszania nastroju wraca ona z

powrotem.
Alkoholik przez obsesję ma wyczulone zmysły na temat alkoholu (wie o imieninach, miejscach spotkań alkoholików w knajpach, pod blokami itp.). W większości zwraca uwagę na wszystko związane z alkoholem.
Picie alkoholu powoduje, że staje się naszym panem, robimy wszystko by się napić - głód alkoholowy.

4. Zmiany w czuciowości:

- alkohol zmienia bez wysiłku stan psychiczny (działa w myśl podświadomych oczekiwań np: jeżeli chcę być wesoły to po wypiciu staję się bardzo rozweselony)

- sięgając po kieliszek nie nabywa się doświadczenia z tym co musimy naprawić, by czuć się lepiej, nie potrafimy poradzić sobie z podstawowymi problemami w życiu.

- przestajemy czuć co dzieje się wokół nas, przy pomocy alkoholu manipulujemy swoim otoczeniem

W tym stanie, gdy przestajemy pić stajemy się nieczuli

Deprecjacja uczuciowości wyższej - wyjałowienie uczuciowe (stajemy się nieczuli, nieempatyczni, idziemy w ślady uczuciowości popędowej - egoizm, trudności w uczeniu i zdobywaniu doświadczeń, brak logiki w postępowaniu). Miłość i przyjaźń już się nie liczą.

Wszystkie mechanizmy prowadzą do zmiany osobowości (przeciwieństwo własnego dobrego "ja") - roztrzepienie systemu prawdziwego "ja" (osobowości chorobowej alkoholika do osobowości faktycznej), która jest konsekwencją choroby jaką jest alkoholizm.
Każda osobowość, różni ludzie z różnymi marzeniami, ideałami sięgając po alkohol i popadając w nałóg zmieniają osobowość w jedną (alkoholika). Stajemy się innymi ludźmi, inaczej funkcjonujemy.
By powrócić do osobowości musimy wytrzeźwieć, wrócić do normy, wyleczyć nałóg, który nas wyniszcza.

Przygotował:
Witold Kluk
Kl. 2H