

# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

15ο Λύκειο Θεσσαλονίκης

Θέμα: ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

## ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ:

ΜΑΤΙΝΑ ΛΕΥΚΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΗ

ΠΩΛΙΝΑ ΚΕΧΑΓΙΟΓΛΟΥ

## Αλκοόλ Και Αλκοολισμός

Τι είναι ο αλκοολισμός;



Ο όρος αναφέρεται για πρώτη φορά από έναν Ολλανδό γιατρό στα τέλη της δεκαετίας του 1840, ενώ αναλύθηκε σε νόσο το 1972 από το γιατρό John Coakley Lettson. Αλκοολισμός σημαίνει δηλητηρίαση από αλκοόλ και παρουσιάζεται σε δύο μορφές, την οξεία και χρόνια μέθη.

Στην οξεία μέθη, ανάλογα με την ποσότητα του οινοπνεύματος που έχει καταναλωθεί και την κατάσταση του ατόμου (βαθμό πληρώσεως στομάχου, ιδιοσυγκρασία, φύλο κ.τ.λ.) υπάρχουν διαταραχές συνειδήσεως, αναστολή φραγμών, μειωμένη αντίληψη έως κώμα και θάνατος. Στη χρόνια μέθη έχουμε καθημερινή

χρήση μεγάλης ποσότητας αιθανόλης. Τα άτομα αυτά, ανίκανα να αντισταθούν στην αυξημένη επιθυμία τους, οδηγούνται σιγά-σιγά σε αδυναμία να λειτουργήσουν εάν δεν πιουν (συμπτώματα στέρησης), πράγμα καταστροφικό τόσο για τους ίδιους όσο και για τον περίγυρο.

Στον χρόνιο αλκοολισμό, παρουσιάζονται διαταραχές ποικίλου βαθμού του νευρικού συστήματος (τρεμούλιασμα, πολυνευρίτιδα, διανοητική σύγχυση, παραισθήσεις, τρομάδες παραλήρημα) του ήπατος, (αλκοολική κίρρωση, δηλαδή καταστροφή του ιστού του οργάνου) του κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριοσκλήρωση). Επιπλέον τα άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό παρουσιάζουν συνήθως διαταραχές της συμπεριφοράς, χαρακτηριζόμενες από αστάθεια της ψυχικής διαθέσεως, περιορισμό της ικανότητας κρίσεως και της βουλήσεως, ηθική κατάπτωση. Με απλά λόγια ο όρος αλκοολισμός σημαίνει την υπερβολική χρήση οινοπνεύματος, την εξάρτηση από το οινόπνευμα αλλά και τις βλάβες που αυτό προκαλεί



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ. 2005) η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να χαρακτηριστεί ως:

1. Επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ: Ως επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ έχει οριστεί το επίπεδο ή ο τρόπος κατανάλωσης που είναι πιθανόν να οδηγήσει σε βλάβη εάν οι συνήθειες κατανάλωσης επιμείνουν. Δεν υπάρχει καθορισμένη συμφωνία για το επίπεδο κατανάλωσης αλκοόλ. Ο ορισμός του Π.Ο.Υ. την περιγράφει ως τη μέση ημερήσια κατανάλωση 20 - 40gr αλκοόλης για τις γυναίκες και 40 - 60gr για τους άνδρες.
2. Επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ: Ως επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ ορίζεται η μορφή κατανάλωσης που σχετίζεται με πρόκληση βλάβης στην υγεία, είτε οργανική (όπως κίρρωση του ήπατος) είτε ψυχική (όπως η δευτερογενής κατάθλιψη που ακολουθεί τη χρήση αλκοόλ). Βασισόμενος σε επιδημιολογικά στοιχεία που συσχετίζουν την κατανάλωση αλκοόλ με τη βλάβη, ο Π.Ο.Υ. υιοθέτησε ως ορισμό για την επιβλαβή κατανάλωση αλκοόλ τη μέση κατανάλωση άνω των 40gr αλκοόλης ημερησίως στις γυναίκες και άνω των 60gr για τους άνδρες.
3. Βαριά επεισοδιακή κατανάλωση αλκοόλ «BINGE DRINKING»: Ο όρος αυτός εμπεριέχει εκτός από τη βαριά κατανάλωση την έννοια του σε μία μόνη περίπτωση ή «συνεδρία χρήσης» ή στην καθομιλουμένη στην «καθισιά». Η χρήση οδηγεί σε τοξίκωση. Ένας άλλος ορισμός θα μπορούσε να είναι η κατανάλωση σε μία μόνο περίπτωση το λιγότερο 60gr αλκοόλης.



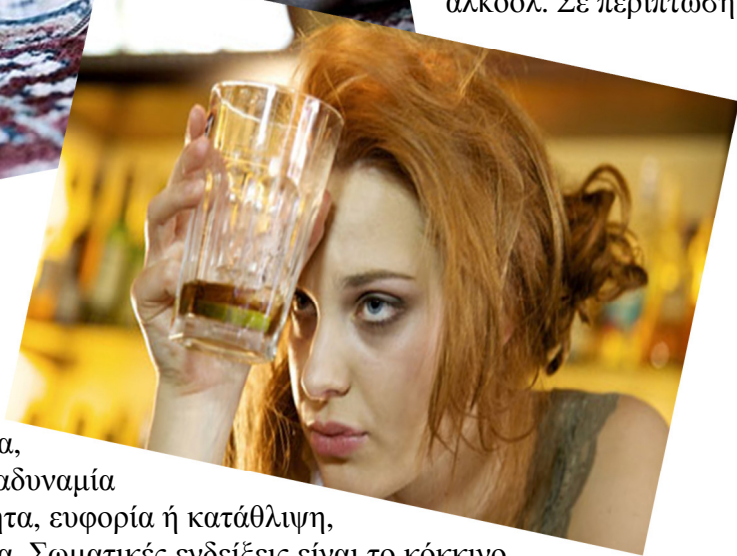
## Πως λειτουργεί το αλκοόλ στον οργανισμό;

Το αλκοόλ (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) είναι φάρμακο και μάλιστα ισχυρά εξαρτησιογόνο ιδίως όταν καταναλώνεται για μεγάλη χρονική διάρκεια. Απορροφάται ταχέως από το στομάχι και διανέμεται γρήγορα σ' όλα τα υγρά του σώματος. Το 90-95% διασπάται από τα ένζυμα του ήπατος, ενώ το υπόλοιπο αποβάλλεται από τους πνεύμονες, τα ούρα και τον ιδρώτα. Η γεύση, η οσμή και η ικανότητα των αλκοολούχων ποτών να προσφέρουν χαλάρωση και ευφορία τα κάνουν ιδιαίτερα δημοφιλή στους καταναλωτές ανεξαρτήτου ηλικίας και φύλου και ειδικά σε περιόδους γιορτών.

Πόσο εύκολα περνάμε από την κοινή χρήση στην κατάχρηση και από εκεί στην εξάρτηση; Οι Ιάπωνες λένε ότι πρώτα το άτομο παίρνει ένα ποτό, μετά το ποτό παίρνει ένα ποτό και μετά το ποτό παίρνει το άτομο. Τα νούμερα μιλάνε από μόνα τους: 40 εκατομμύρια αλκοολικοί στην Ευρώπη. Ανησυχητικά είναι τα αποτελέσματα



ερευνών που δείχνουν τα νέα παιδιά να μπαίνουν με αξιώσεις, στο χορό του οίνοπνεύματος, ενώ στατιστικά στοιχεία αναφέρουν ότι το 40% των τροχαίων θανατηφόρων ατυχημάτων σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ. Ένα βαρύ οίνοπνευματώδες ποτό έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Σε περίπτωση



κατάχρησης αλκοόλ, το άτομο παρουσιάζει συμπτώματα σωματικά και ψυχολογικά γνωστά ως μέθη. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν επιθετικότητα, αδυναμία, κριτικής σκέψης, αδυναμία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, ευφορία ή κατάθλιψη, συναισθηματική αστάθεια κ.α. Σωματικές ενδείξεις είναι το κόκκινο πρόσωπο, η συγκεχυμένη ομιλία, η αστάθεια στις κινήσεις ή η αδυναμία συντονισμού των κινήσεων, κ.α. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της μέθης είναι η άρση των "αναστολών" .

Έτσι το άτομο μπορεί να εμφανιστεί πολύ έξυπνο, κοινωνικό, ικανοποιημένο και υπερκινητικό με οξυμένη ικανότητα σκέψης, αλλά όσο προχωρά η κατανάλωση γίνεται μελαγχολικό, αργό, εσωστρεφές και τελικά μπορεί ακόμα και να χάσει τις αισθήσεις του. Ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Υπολογίζεται ότι τουλάχιστον τα μισά από αυτά αφορούν έναν οδηγό ή έναν πεζό μεθυσμένο. Επίσης δεν είναι σπάνιες οι πτώσεις και τα ατυχήματα στο σπίτι ή στην εργασία που οφείλονται σε κατάχρηση αλκοόλ. Η μέθη είναι επίσης συχνά υπεύθυνη για εγκλήματα. Από σοβαρή κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να επέλθει και θάνατος του χρήστη, κυρίως από καταστολή των αναπνευστικών κέντρων ή από αναρρόφηση εμετού.

## Διαγνωστικά κριτήρια

Ο αλκοολισμός είναι νόσος και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ανάλογα. Υπάρχουν μεγάλες ομοιότητες -όσο και αν αυτό ξενίζει ορισμένους- μεταξύ ενός αλκοολικού και ενός τοξικομανούς. Ο αλκοολισμός χαρακτηρίζεται από:

- Ψυχική εξάρτηση: (έντονη επιθυμία για κατανάλωση αλκοόλ, λόγω της ευφορίας και της ευχαρίστησης που αυτή προσφέρει.
- Σωματική εξάρτηση: (ανάγκη για λήψη αλκοόλ λόγω του γεγονότος ότι ο οργανισμός το χρειάζεται σαν βασικό διατροφικό στοιχείο, ύστερα από χρόνια κατανάλωση). Παρατηρούνται οργανικές και λειτουργικές διαταραχές αν δεν καταναλωθεί αλκοόλ.
- Αντοχή: Ο αλκοολικός αναζητά ολοένα και μεγαλύτερη ποσότητα για να αισθανθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.
- Απώλεια οποιουδήποτε ενδιαφέροντος και αδιαφορία για τις κοινωνικές του δραστηριότητες.

Πρέπει να σημειωθεί τα παραπάνω σημεία χαρακτηρίζουν την τυπική μορφή του αλκοολισμού χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κάποιος πρέπει να παρουσιάζει αποκλειστικά αυτά προκειμένου να θεωρηθεί αλκοολικός. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει τα κριτήρια για τη διάγνωση της εξάρτησης από το οινόπνευμα. Αυτά είναι:

1. Ανοχή. Καθορίζεται ως η ανάγκη συνεχούς αυξανόμενης κατανάλωσης αλκοόλ για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος.
2. Στέρηση. Εκδηλώνεται με ένα σύνολο συμπτωμάτων (τρόμος, ναυτία, εμετός, κεφαλαλγία κ.τ.λ.) εάν δεν γίνει λήψη αλκοόλ.
3. Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων οινοπνεύματος για μεγάλες περιόδους.
4. Ανεπιτυχείς προσπάθειες διακοπής.
5. Συνεχώς αυξανόμενη προσπάθεια για προμήθεια οινοπνεύματος.
6. Περιορισμός κοινωνικών και επαγγελματικών δραστηριοτήτων που οφείλονται στη λήψη αλκοόλ.
7. Συνεχιζόμενη χρήση παρά τα προβλήματα υγείας εξαιτίας του οινοπνεύματος.

## Οι θετικές επιδράσεις του αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό

### Το αλκοόλ διατηρεί τη διαύγεια

Η καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ, αλλά με μέτρο, βοηθά τις γυναίκες να διατηρήσουν τις διανοητικές τους ικανότητες καθώς διανύουν την τρίτη ηλικία, σύμφωνα με την πλέον εκτενή μελέτη που έχει γίνει έως σήμερα, που διεξήχθη σε



12.480 γυναίκες ηλικίας 70 έως 81 ετών επί αρκετές δεκαετίες. Σύμφωνα με αυτή, οι γυναίκες που έπιναν ημερησίως ένα ποτηράκι κρασί, μπίρα ή ένα δυνατό αλκοολούχο ποτό για τουλάχιστον τέσσερα χρόνια, διέτρεχαν 20% μικρότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν μείωση των διανοητικών τους ικανοτήτων. Ορισμένες ουσίες της μύρας ωφελούν τον ανθρώπινο οργανισμό

Το ερώτημα κατά πόσο η μύρα μπορεί να έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, έχει απασχολήσει και απασχολεί τόσο τους επιστήμονες όσο και το πλατύ κοινό.

Οι έρευνες που μέχρι σήμερα έδειξαν ότι η μέτρια κατανάλωση κρασιού βοηθούν την καρδιά, εύλογα δημιουργούν το ερώτημα τι συμβαίνει με το άλλο δημοφιλές αλκοολούχο ποτό που είναι η μύρα.

Την κατανάλωση μύρας χωρίς αλκοόλ υποδεικνύουν τώρα οι επιστήμονες ως πιθανό σύμμαχο στη μάχη εναντίον του καρκίνου. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξαν Ιάπωνες μελετητές, έπειτα από μια σειρά δοκιμών σε ποντίκια. Συγκεκριμένα, σε 'κεινα από τα πειραματόζωα που δόθηκε μη αλκοολούχος μύρα, η έκθεση σε καρκινογόνα χημικά προκάλεσε μικρότερες κατά 85% βλάβες σε ζωτικά όργανα, όπως το συκώτι, οι πνεύμονες και τα νεφρά, απ' ότι εκείνα στα οποία δε χορηγήθηκε. Την έρευνα πραγματοποίησε ομάδα επιστημόνων από το Πανεπιστήμιο Οκαγιάμα της Ιαπωνίας, η οποία κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι το συγκεκριμένο ποτό περιέχει χημικές ενώσεις, που εμποδίζουν την ανάπτυξη καρκινογενέσεων. Ωστόσο, κάτι τέτοιο δεν επιβεβαιώνεται για τη μύρα, που περιέχει αλκοόλ.

### **Επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα**

Η κύρια δράση του αλκοόλ αφορά στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.). Η φαρμακολογική δράση του αλκοόλ στο Κ.Ν.Σ. είναι κατασταλτική και όχι διεγερτική. Σε μεγάλες μάλιστα συγκεντρώσεις, το κατασταλτικό αποτέλεσμα της δράσης του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα εμφανές και μοιάζει με εκείνο των αναισθητικών φαρμάκων. Τα πρώτα συμπτώματα από το Κ.Ν.Σ. εκδηλώνονται μόλις η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα ξεπεράσει τα 40mg % και περιλαμβάνουν εξασθένηση της μνήμης και της προσοχής, ήπιες διαταραχές του λόγου, διαταραχές στην εκτέλεση λεπτών χειρισμών και ελάττωση της αντίδρασης σε αισθητηριακά ερεθίσματα. Στις συγκεντρώσεις αυτές, διατηρείται η πνευματική διαύγεια και το άτομο δεν έχει την αίσθηση της επίδρασης που ασκεί το αλκοόλ στον οργανισμό του.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά την οδήγηση, καθώς, ενώ ο οδηγός δεν έχει αίσθηση της επίδρασης της αλκοόλης, ώστε να ακολουθήσει περισσότερο συντηρητική οδήγηση, έχει εντούτοις βραδύτερη αντίδραση στα διάφορα ερεθίσματα, γεγονός που μπορεί να αποβεί μοιραίο. Η πυκνότητα των 40mg % μπορεί να επιτευχθεί πολύ εύκολα στον οργανισμό, π.χ. με την κατανάλωση 60 γραμμαρίων ούισκι 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. Ο θάνατος είναι σπάνιος από οξεία δηλητηρίαση και μπορεί να επέλθει από παράλυση του κέντρου της αναπνοής, όταν η συγκέντρωση του αλκοόλ ξεπεράσει τα 450 - 500mg %.

### **Επιδράσεις στο ήπαρ και στο πεπτικό σύστημα**

Η γνωστότερη και σημαντικότερη βλαπτική επίδραση της χρόνιας, πέραν της συνήθους μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ, είναι η κίρρωση του ήπατος. Οι χρόνιοι χρήστες αλκοόλης έχουν κατά μέσο όρο 7,5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εκδηλώσουν ηπατική κίρρωση από ότι οι μη χρήστες, ενώ ειδικά οι άνδρες που κάνουν υψηλή κατανάλωση έχουν μέχρι και 13 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα. Η κίρρωση του ήπατος είναι το τελικό στάδιο μιας χρόνιας και συνήθως ασυμπτωματικής ηπατικής βλάβης, της καλούμενης αλκοολικής ηπατίτιδας.

Η ευαισθησία των ατόμων στην ανάπτυξη κίρρωσης ποικίλλει σημαντικά. Σε δόσεις 60-80 γραμμαρίων αλκοόλ την ημέρα, μετά 5 χρόνια, περίπου το 10-15 % θα παρουσιάσει ηπατικό πρόβλημα. Η αύξηση της ποσότητας επιφέρει ταχύτερα την ηπατική βλάβη και σε μεγαλύτερο ποσοστό χρηστών. Επιπλέον, η χρήση αλκοόλ οδηγεί σε λιπώδη διήθηση του ήπατος και σε αύξηση της συχνότητας εμφάνισης πρωτοπαθούς καρκίνου του ήπατος. Στο πεπτικό σύστημα, η χρόνια υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια ή οξεία παγκρεατίτιδα, έλκος στομάχου και δωδεκαδακτύλου, χρόνια γαστρίτιδα, ατροφική γαστρίτιδα, δυσασπορρόφηση βιταμινών, ασβεστίου, μαγνησίου κ.λπ.

### **Αλκοόλ και καρκίνος**

Η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην ανάπτυξη διαφόρων τύπων καρκίνων του πεπτικού συστήματος, όπως του στόματος, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος, του παγκρέατος κ.λπ. Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πεπτικού συστήματος είναι συνολικά τετραπλάσιος σε σχέση με τους μη χρήστες αλκοόλ.

Άλλες επιβλαβείς δράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό

Μεταξύ των άλλων επιδράσεων του αλκοόλ στον οργανισμό περιλαμβάνονται:

- η εμφάνιση αιματολογικών διαταραχών (αναιμία ή θρομβοπενία),
- οι μυοσκελετικές διαταραχές (μυοπάθειες, οστεοπόρωση κ.λπ.),
- οι διαταραχές της αναπαραγωγικής λειτουργίας (διαταραχές στύσης, μείωση όγκου και ποιότητας του σπέρματος κ.λ.π.).
- Επιδράσεις κατά την κύηση
- Επιδράσεις στο αναπνευστικό σύστημα
- Ισχαιμική καρδιοπάθεια και διαβήτης

## Κοινωνικές επιπτώσεις

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με επιβλαβείς καταστάσεις για τον ίδιο τον χρήστη, το άμεσο περιβάλλον του και το κοινωνικό σύνολο. Τα τελευταία χρόνια, δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στις κοινωνικές επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ, όπως είναι τα τροχαία ατυχήματα, τα εργασιακά και οικογενειακά προβλήματα και η διαπροσωπική βία. Οι κοινωνικές επιπτώσεις δεν αφορούν όμως μόνο στον χρήστη, αλλά και σε άλλους ανθρώπους: επιβάτες τυχαία εμπλεκόμενους σε τροχαία ατυχήματα, μέλη της οικογένειας του χρήστη που επηρεάζονται από την ανικανότητά του να εκπληρώσει τις κοινωνικές και οικογενειακές του υποχρεώσεις ή που υφίστανται τις συνέπειες της βίας στην οικογένεια, εργοδότες, συνάδελφοι κ.λ.π.

## Πώς μπορεί να βοηθηθεί ένα αλκοολικό άτομο;

Για να βοηθηθεί ένα αλκοολικό άτομο αποτελεσματικά θα πρέπει πρωτίστως να το θέλει. Σε κάθε περίπτωση κρίνεται αναγκαία η ένταξή του σε κάποιο πρόγραμμα απεξάρτησης. Ο ρόλος της οικογένειας είναι ιδιαίτερος σημαντικός, καθώς συμβάλλει τόσο στη στήριξη της προσπάθειας του εθισμένου ατόμου όσο και στη μετέπειτα επανένταξή του.

### Απεξάρτηση Αλκοολικών

- Ανώνυμοι Αλκοολικοί και Ανώνυμοι Εξαρτημένοι Ερατοσθένους 13 Παγκράτι, τηλέφωνο επικοινωνίας: [210-7011977](tel:210-7011977)
- Ανοικτή Γραμμή Ανοικτής Απεξάρτησης Αλκοολικών Τηλέφωνο επικοινωνίας: [210-5323803](tel:210-5323803)

## Μέτρα προστασίας

Για να τα αποφύγετε όλ' αυτά,:

- Μην πίνετε με άδειο στομάχι, ειδάλλως το αλκοόλ θα απορροφηθεί πιο γρήγορα από τον οργανισμό. Καταναλώστε, λοιπόν, πρώτα κάτι πλούσιο σε λίπος (π.χ. μια μπριζόλα, ξηρούς καρπούς ή ακόμα και λάδι).
- Μην πίνετε βιαστικά. Ο οργανισμός μπορεί να μεταβολίζει ένα ποτό ανά ώρα - όπου ένα ποτό είναι ένα ποτήρι κρασί (120 ml), 45 ml ποτό με 40% περιεκτικότητα σε οινόπνευμα(π.χ. βότκα, ουίσκι) ή ένα μικρό μπουκάλι μπύρα (360 ml).
- Μην βάζετε στο ποτό σας αναψυκτικά με ανθρακτικό, διότι συμβάλλουν στη γρηγορότερη απορρόφηση του αλκοόλ.
- Μην «παραβγαίνετε» με την παρέα σας. Κάθε οργανισμός αντέχει διαφορετικά το αλκοόλ.
- Να προτιμάτε ποτά με μικρή περιεκτικότητα σε αλκοόλ (όπως το κρασί και η μπύρα)
- Να πίνετε αρκετό νερό μεταξύ των ποτών, αλλά και μετά το τέλος της εξόδου.



- Να βάζετε στο ποτό σας νερό ή παγάκια, για να αυξάνεται ο όγκος του, αλλά όχι και η περιεκτικότητά του σε αλκοόλη.

### **Γνωρίζετε ότι...**

- η κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με τροχαία ατυχήματα, αυτοκτονίες, εγκληματικότητα, διάλυση οικογενειών, μειωμένη απόδοση στην εργασία
- σύμφωνα με διεθνείς έρευνες, το 20-25% των χρηστών παράνομων ουσιών που ακολουθούν θεραπεία είναι προβληματικοί χρήστες αλκοόλ
- τα επιτρεπόμενα όρια οινοπνεύματος για την Ελλάδα είναι 0,5g/L οργανικού υγρού. Τα όρια αυτά όμως δεν προσφέρουν πραγματική ασφάλεια κατά την οδήγηση, γιατί η οδήγηση μπορεί να είναι ασφαλής μόνον ελλείψει αλκοόλ
- η Ελλάδα, πριν από 10 χρόνια κατείχε την 20ή θέση στην Ευρώπη, όσον αφορά στην κατανάλωση αλκοόλ, ενώ σήμερα κατέχει την 8η θέση
- σύμφωνα με έρευνα, το 24% των παιδιών ηλικίας 11 έως 15 ετών στην Ελλάδα καταναλώνει εβδομαδιαίως αλκοόλ, με ιδιαίτερη προτίμηση στην μπίρα. Παράλληλα, 29% των αγοριών δηλώνουν ότι έχουν μεθύσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους
- πολλοί από τους ανθρώπους που καταναλώνουν 60-80 γραμμ. αλκοόλης την ημέρα θα παρουσιάσουν σοβαρό πρόβλημα στο συκώτι μετά από πέντε χρόνια χρήσης
- η κατανάλωση αλκοόλ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχει σοβαρές επιπτώσεις στο έμβryo και μπορεί να επιφέρει νοητική υστέρηση, ηπατικές βλάβες και νευρολογικά σύνδρομα
- η αλκοόλη διοχετεύεται μέσω του αίματος στους ιστούς και τα βιολογικά υγρά του σώματος (γι' αυτό εντοπίζεται στον εκπνεόμενο αέρα) και μεταβολίζεται κατά 80% στο συκώτι.

### **Προσοχή.**

- αξιολογήστε την ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνετε
- μην ξεπερνάτε τα όρια ασφάλειας γιατί χάνετε τον έλεγχο των κινήσεών σας και μερικές φορές εκδηλώνετε επιθετικότητα
- μην οδηγείτε υπό την επήρεια αλκοόλ και μην καταπιάνεστε με δραστηριότητες που απαιτούν λεπτούς χειρισμούς και άμεσα αντανακλαστικά, κινδυνεύετε!!!
- μην καταναλώνετε ποτέ αλκοόλ νηστικοί
- αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ σε περίπτωση που λαμβάνετε φάρμακα, ηρεμιστικά, καταπραϋντικά ή υπνωτικά χάπια
- και η παραμικρή μέθη βλάπτει τον εγκέφαλο. Μόλις δύο μέρες κατανάλωσης αλκοόλ αρκούν για να αρχίσουν να προκαλούνται βλάβες σε συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου
- τα άτομα που είναι εξαρτημένα δεν το αντιλαμβάνονται. Είναι σημαντικό να το συνειδητοποιήσουν έγκαιρα και να ζητήσουν βοήθεια
- όταν οι περισσότεροι αλκοολικοί αντιλαμβάνονται την κατάστασή τους είναι συνήθως αργά, καθώς οι προκληθείσες βλάβες μπορεί να είναι πλέον μη αναστρέψιμες.