

## Χαμηλού κινδύνου χρήση αλκοόλ

Προκειμένου να μειωθούν οι κίνδυνοι από τη λήψη αλκοόλ, είναι ασφαλέστερο ένας άνδρας να μην καταναλώνει περισσότερες από 14 αλκοολικές μονάδες και μια γυναίκα περισσότερες από 7 αλκοολικές μονάδες την εβδομάδα.

Αυτή η ποσότητα αλκοόλ δεν πρέπει να καταναλώνεται σε μία ημέρα, αλλά να μοιράζεται σε τρεις ή περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

**Ορισμένα άτομα (έφηβοι, έγκυες, άτομα με ιστορικό κατάχρησης αλκοόλ ή με χρόνιες νόσους) ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ΚΑΘΟΛΟΥ.**

Σε περίπτωση που κάποιος επιθυμεί να μειώσει την κατανάλωση αλκοόλ, καλό είναι να μην πίνει καθόλου αλκοόλ ορισμένες ημέρες την εβδομάδα.

✓ Με την επιστημονική συνεργασία και επιμέλεια του ΟΚΑΝΑ

## Θες να το κόψεις;

Εάν πίνεις συστηματικά περισσότερες από 14 (οι γυναίκες 7) αλκοολικές μονάδες την εβδομάδα και θες να το κόψεις

- ✓ **Συζήτησέ το:** με την οικογένεια / φίλους σου, ώστε να έχεις όσο δυνατόν μεγαλύτερη υποστήριξη
- ✓ **Βάλε ένα όριο:** (πόσο θα πιείς) πριν ξεκινήσεις να πίνεις
- ✓ **Καλή ενυδάτωση:** πιές ένα ποτήρι νερό πριν ξεκινήσεις να πίνεις και ένα ποτήρι νερό μετά από κάθε ποτό
- ✓ **Όσο περνάνε οι ημέρες:** πίνε ολοένα και λιγότερο (μικρότερη ποσότητα ποτού ή ποτά με χαμηλότερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ)
- ✓ **Προσπάθησε:** να μην πιείς καθόλου αλκοόλ κάποιες ημέρες της εβδομάδας



## Πού μπορείς να ζητήσεις βοήθεια

- ✓ **Ο Οικογενειακός ιατρός σου** μπορεί να σου εξηγήσει αναλυτικά πώς θα διακόψεις το αλκοόλ
- ✓ **Εξειδικευμένα Κέντρα για την εξάρτηση από το αλκοόλ** λειτουργούν από τους αναγνωρισμένους φορείς (Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών - ΟΚΑΝΑ, Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων - ΚΕΘΕΑ) καθώς και από τα Πανεπιστημιακά Νοσοκομεία (Αλκοολογικά Ιατρεία ΠΑΓΝΗ, Πατρών, ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ και ΑΤΤΙΚΟ)
- ✓ **Εναλλακτική πρόταση** για την αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης οινοπνευματωδών συνιστούν οι παρεμβάσεις που βασίζονται στις αρχές της αυτοβοήθειας:
  - Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας (ΠΠΑ)
  - Κλαμπ Οικογενειών με Προβλήματα από το Αλκοόλ (ΚΟΠΑ)
  - Αλκοολικοί Ανώνυμοι (ΑΑ)

# Τι πρέπει να ξέρεις για το αλκοόλ



## Δράσεις του αλκοόλ

Το αλκοόλ είναι ψυχοτρόπος ουσία, η οποία επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό με διφασικό τρόπο (δηλαδή σε δύο φάσεις, ανάλογα με την κατανάλωση).

**ΑΡΧΙΚΑ** ενεργεί ως διεγερτικό, προκαλώντας χαλάρωση και ευφορία η οποία διαχέεται στο περιβάλλον, υπερεκτίμηση των δυνατοτήτων, άρση αναστολών, υπερδραστηριότητα και ευερεθιστότητα,

ενώ **ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ**, με την κατανάλωση ολοένα και μεγαλύτερων ποσοτήτων αλκοόλ επέρχεται σύγχυση, καταστολή, κώμα, ακόμα και θάνατος.

Το πως θα επιδράσει το αλκοόλ στο σώμα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως το **φύλο** (οι γυναίκες μεθούν ευκολότερα, λόγω διαφορετικής κατανομής υγρών), **το βάρος, την ηλικία** (προκαλώντας συχνές πτώσεις σε ηλικιωμένους), **την κατανάλωση άλλων κατασταλτικών φαρμάκων**, καθώς και από τη **συνολική κατάσταση της υγείας**.

## Βλάβες του αλκοόλ

Το αλκοόλ επιβαρύνει το καρδιαγγειακό, προκαλεί διάφορες ηπατικές νόσους και ευθύνεται για μια σειρά καρκίνων (στοματοφάρυγγα, οισοφάγου, μαστού κ.α.).

**ΚΑΜΙΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΑΛΚΟΟΛ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**, ενώ οι κίνδυνοι αυξάνονται όσο αυξάνεται η κατανάλωση

Η όποια (μικρή) θετική επίδραση του αλκοόλ (κυρίως κόκκινο κρασί) στο καρδιαγγειακό σύστημα φαίνεται να αντirroπείται από τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων τύπων καρκίνου.

## Εγκυμοσύνη και αλκοόλ

Η κατανάλωση αλκοόλ ιδιαίτερα στο **ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ** της εγκυμοσύνης συσχετίζεται με διαταραχές του φάσματος του **ΕΜΒΡΥΙΚΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ** (FASD - Fetal Alcohol Spectrum Disorders), στις οποίες το νεογνό μπορεί να εμφανίσει πολλαπλές ανωμαλίες προσώπου, νοητική καθυστέρηση, καρδιακές ανωμαλίες καθώς και διαταραχές της συμπεριφοράς.

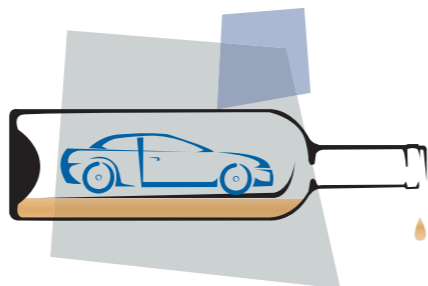
Επειδή δεν υπάρχουν κοινά αποδεκτά όρια ασφαλούς κατανάλωσης αλκοόλ κατά την εγκυμοσύνη,  
**ΟΙ ΕΓΚΥΕΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΛΚΟΟΛ**

## Οδήγηση και αλκοόλ

Η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αιτίες τροχαίων ατυχημάτων με συχνά μοιραίες συνέπειες τόσο για τον οδηγό, όσο και για το περιβάλλον του.

**Το αλκοόλ επηρεάζει την κρίση, τον συντονισμό των μυών καθώς και άλλες κινητικές λειτουργίες.**

Το **ΑΝΩΤΕΡΟ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΟ ΟΡΙΟ** συγκέντρωσης του αλκοόλ στο αίμα είναι στη χώρα μας (0,5 gr/lit), ενώ για τους **επαγγελματίες** οδηγούς το **ΑΝΩΤΕΡΟ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΟ ΟΡΙΟ** είναι **ΜΗΔΕΝ**.



## Έφηβοι και αλκοόλ

Η κατανάλωση αλκοόλ από τους εφήβους, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα υγείας στην Ευρώπη.

Ιδιαίτερα ανησυχητική είναι η βαριά επεισοδιακή χρήση (Binge Drinking) όπου καταναλώνεται **μεγάλη ποσότητα αλκοόλ σε σύντομο χρονικό διάστημα** με στόχο τη μέθη. Οι έφηβοι στη διάρκεια τέτοιων επεισοδίων **δεν είναι σε θέση να εκτιμήσουν επαρκώς** τους κινδύνους και συχνά εκτίθενται σε βία, ατυχήματα - τραυματισμούς, σεξουαλικές επαφές χωρίς προφυλάξεις, ενώ **συχνές είναι οι αυτοκτονικού-αυτοκαταστροφικού τύπου συμπεριφορές**.

## Ωφέλη από τη διακοπή του αλκοόλ

Η διακοπή του αλκοόλ βελτιώνει ΑΜΕΣΑ τον ύπνο δίνοντας περισσότερη ενέργεια όλη την ημέρα.

Επιπλέον, **ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ** με τη διακοπή του αλκοόλ επιτυγχάνεται:

- βελτίωση της λειτουργίας του καρδιαγγειακού και του ανοσοποιητικού συστήματος (τα οποία επιβαρύνονται με τη λήψη αλκοόλ).
- έλεγχος του σωματικού βάρους (τα αλκοολούχα ποτά περιέχουν πάρα πολλές θερμίδες)
- βελτίωση της διάθεσης (η βαριά κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με αγχώδεις διαταραχές και κατάθλιψη)

## Αλκοολική μονάδα

Αλκοολική Μονάδα είναι η ποσότητα του αλκοολούχου ποτού που περιέχει 10 γραμμάρια **καθαρής** αιθυλικής αλκοόλης.

**Ενδεικτικά: Μία** (1) αλκοολική μονάδα περιέχεται σε:

- ένα μικρό ποτήρι κρασί (75ml),
- ένα ούζο ή μια ρακή (25ml),
- ένα ούισκι, βότκα ή τζιν (25ml)
- Μια μπύρα (500ml, 5%) έχει **δύο** (2) αλκοολικές μονάδες.

Η έννοια της αλκοολικής μονάδας χρησιμεύει στο να μπορεί κανείς **εύκολα** να υπολογίσει **πόσο αλκοόλ** καταναλώνει.

## Υπολόγισε πόσο αλκοόλ πίνεις στην διάρκεια της εβδομάδας

Ημέρα	Τι / που / πότε / με ποιον	Μονάδες
Κυριακή		
Σάββατο		
Παρασκευή		
Πέμπτη		
Τετάρτη		
Τρίτη		
Δευτέρα		
Σύνολο για την εβδομάδα		