

Nadużywanie alkoholu

Wprowadzenie

Picie umiarkowanych ilości alkoholu nie wyrządza żadnych szkód fizycznych ani psychologicznych. Jeśli jednak picie dla towarzystwa prowadzi do spożywania większej ilości alkoholu, może powodować poważne problemy zdrowotne.

Szacuje się, że w Wielkiej Brytanii co 13 osoba jest alkoholikiem, a kilka milionów ludzi pije alkohol w ilościach zagrażających ich zdrowiu.

Picie dużych ilości alkoholu wiąże się z samobójstwami, morderstwami, śmiertelnymi wypadkami i wieloma śmiertelnymi chorobami. Może zwiększyć ryzyko wystąpienia marskości wątroby i zostało powiązane z wieloma typami nowotworów, w tym z rakiem piersi, jamy ustnej, krtani i wątroby.

Picie dużych ilości alkoholu może także powodować obniżenie sprawności seksualnej i jest niebezpieczne dla nienarodzonych dzieci.

Jeśli masz problem związany z alkoholem, istnieje wiele sposobów uzyskania pomocy w zmniejszeniu skali picia; jest także wiele instytucji i możliwości, które pomagają całkowicie rzucić alkohol.

Definicja

Dla alkoholików picie stanowi przymus i jest ważniejsze niż wszelkie inne czynności. Alkoholicy często piją nadal, mimo że mają świadomość tego szkodliwych skutków. Mają także zwiększoną tolerancję na alkohol, a kiedy go brakuje, demonstrują oznaki odstawienia.

Uzależnienie od alkoholu może zostać niewykryte przez wiele lat. Niektórzy naukowcy uważają, że zależność od alkoholu może mieć podłoże genetyczne. Jednakże czynniki społeczne i powszechna dostępność alkoholu mogą zwiększyć prawdopodobieństwo uzależnienia.

Przez nadmierne picie rozumie się picie co najmniej ośmiu (w przypadku mężczyzn) lub sześciu (w przypadku kobiet) jednostek alkoholu jednorazowo. Picie dużych ilości alkoholu w ciągu krótkiego okresu może mieć znacznie gorsze skutki zdrowotne niż częste picie małych ilości.

W Wielkiej Brytanii nadmierne picie staje się poważnym problemem. U około 40% pacjentów przyjmowanych na pogotowie diagnozuje się urazy lub schorzenia związane z alkoholem.

Fakty

Departament Zdrowia zaleca, aby dzienna dawka alkoholu nie przekraczała 3–4 jednostek dla dorosłych mężczyzn i 2–3 jednostek dla dorosłych kobiet.

Na różnych ludzi alkohol wpływa w różny sposób. Metabolizm kobiet różni się od metabolizmu mężczyzn. Są lżejsze, drobniej zbudowane, a ich ciała zawierają mniej wody. Oznacza to, że częściej mają niższą tolerancję alkoholu.

Jedna jednostka czystego alkoholu (etanolu) to 10 ml. Jest to mniej więcej odpowiednik połowy penty piwa lub cydru, 25 ml kieliszka (stosowanego w pubach) mocnego alkoholu, takiego jak wódka, whisky czy gin, 50 ml mocnego wina (porto lub sherry) lub małego (125 ml) kieliszka wina o zawartości alkoholu 8%.

Ilość alkoholu w krwioobiegu (zawartość alkoholu we krwi) jest miernikiem poziomu odurzenia (nietrzeźwości). Mierzy się ją w miligramach alkoholu na 100 mililitrów krwi. W Wielkiej Brytanii dopuszczalny limit zawartości alkoholu we krwi to 80 mg/100 ml.

Zagrożenia

Intensywne picie może wpłynąć na Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne, Twoją pracę i relacje społeczno-personalne. Ponieważ alkohol wpływa na zdolność oceny ryzyka, pijąc dużo, bardziej narażasz się na niebezpieczne sytuacje.

Zagrożenia zdrowotne związane z intensywnym piciem obejmują: anemię alkoholową i zaburzenia odżywiania, przewlekłe wapniejące zapalenie trzustki, uszkodzenie mięśnia sercowego (kardiomiopatię) i demencję alkoholową.

Picie dużych ilości alkoholu zwiększa ryzyko wysokiego ciśnienia krwi, wylewu krwi do mózgu (udar) i choroby wieńcowej serca. Jeśli przez długi czas pijesz duże ilości alkoholu, znacznie rośnie zagrożenie uszkodzeniem wątroby. Może to prowadzić do żółtaczki alkoholowej i marskości wątroby.

U osób, które regularnie piją ponad 10 jednostek alkoholu dziennie, powszechne są zaburzenia psychiatryczne. Należą do nich depresja, samobójstwa lub próby samobójcze, zaburzenia osobowości, problemy seksualne, delirium tremens (nagle i poważne zmiany umysłowe po odstawieniu alkoholu, majaczenie alkoholowe), omamy i utrata pamięci.

Leczenie

Jak w przypadku każdego uzależnienia, pierwszy krok polega na uświadomieniu sobie problemu. Następnym krokiem jest szukanie pomocy.

Omówienie problemów towarzyszących problemowi alkoholowemu ze specjalnie przeszkolonym doradcą może być bardzo użyteczne. Może on pomóc w zaplanowaniu skutecznego kontrolowania i ograniczania picia.

Szacuje się, że co trzecia osoba z problemem alkoholowym jest w stanie ograniczyć picie bez profesjonalnej pomocy. Istnieje wiele poradników, ulotek i serwisów WWW, które mogą okazać się przydatne.

Odrucie (detoks) wiąże się z przyjmowaniem przez krótki okres leków zapobiegających symptomom odstawienia po zaprzestaniu picia. Pierwszego dnia ordynowana jest duża dawka leków, stopniowo redukowana w ciągu kolejnych 5-7 dni.

Picie alkoholu często maskuje cały szereg innych, głębszych problemów zdrowotnych: stres, nerwicę lękową lub depresję. Jeśli wydaje Ci się, że możesz cierpieć na któreś z nich, skontaktuj się z lekarzem ogólnym.

Uzyskiwanie pomocy

Osoby, które z powodzeniem przeszły przez proces odrucenia, czasem zaczynają pić znowu. Zmniejszenie spożycia alkoholu lub jego całkowite odstawienie może wymagać kilku prób.

Prawdopodobieństwo sukcesu jest jednak większe, jeśli pacjent jest objęty poradnictwem i otrzymuje wsparcie od rodziny, znajomych, lekarza pierwszego kontaktu i lokalnych grup pomocy dla alkoholików.

Jeśli szukasz pomocy lub bliższych informacji na temat alkoholu, skontaktuj się ze swoim lekarzem lub dowolną z poniższych organizacji:

Drinkline (pomoc w problemach alkoholowych) 0800 917 8282 (pon-pt 9.00-23.00, sob-nie 18.00-23.00)

National Drugs Helpline (infolinia na temat narkotyków) (Departament Zdrowia) 0800 77 66 00

Anonimowi Alkoholicy (Alcoholics Anonymous): linia krajowa 0845 769 7555; lokalne numery telefonów można znaleźć w książce telefonicznej lub w witrynie internetowej ruchu AA.

Poufna usługa tłumaczenia

NHS Direct może zapewnić poufne usługi tłumaczy wielu języków w ciągu paru minut od wizyty pacjenta.

Wystarczy wykonać 3 proste kroki:

Krok 1 – Zadzwoń na numer NHS Direct, 0845 4647.

Krok 2 – Kiedy rozmowa zostanie odebrana, powiedz po angielsku, jakiego języka chce się używać. Poczekaj przy telefonie na połączenie z tłumaczem, który pomoże NHS Direct w podaniu niezbędnych informacji i porad medycznych.

Krok 3 – Można także poprosić osobę spokrewnioną lub znajomą o przeprowadzenie rozmowy w imieniu pacjenta. Przed objaśnieniem powodu rozmowy należy poczekać na połączenie z tłumaczem.