

# Zdravstveni efekti konzumiranja alkohola

Karakteristike, apsorpcija i metabolisanje, efekti u različitim tkivima i organima, učestalost konzumiranja među mladima

- Alkoholizam je **bolest, socijalni i medicinski problem**. To je **ekcesivno uzimanje alkohola** u tom stepenu da konzumentu uništava zdravlje, remeti međuljudske odnose i psihički mir. Ovakve osobe ulaze u kompletnu psihičku i fizičku zavisnost
- To se ne može smatrati porokom, kao što je to dugo smatrano
- Alkoholizam u **kombinaciji sa drugim psihoaktivnim supstancama** (20-40%)
- Upotreba alkohola, marihuane, nikotina i kokaina je češća u **porodicama alkoholičara**
- 80% alkoholičara puši, a 30% pušača su alkoholičari

# Karakteristike alkohola

- Etanol ili pića na bazi alkohola – psihoaktivna supstanca
- Lako zapaljiv, isparljiv, oštrog mirisa
- Koncentracija: pivo 4-5%, vino 12-14%, žestoka pića 40-45%
- Oksidacija alkohola – 7 kcal
- Nutritivna vrednost: pivo i vino – B1, B2, minerali (Ca, K, Fe), vino – polifenoli.

# Metabolisanje alkohola

- GIT- brza resorpcija, max u krvi -40 min, eliminacija za 8-10 sati
- Druga hrana i piće utiču na brzinu resorpcije
- Jetra 95-98%, a izdahnutim vazduhom, urinom i znojem 2-5%
- Oksidacija (alkoholna dehidrogenaza) u jetri se ne može ubrzati, a produkt je acetaldehid (mamurluk) koji se metaboliše do sirćetne kiseline

# Postupak za dobijanje alkoholnih pića

- *Vino – fermentacija* (vrenje) šećeri iz grožđa pod dejstvom enzima iz ljuske. Vino se može dobiti iz voća, cveća, biljaka, pirinča, ječma, meda
- *Pivo – previranje*: ječam, raž, pšenica, kukuruz, a potom vrenje pod dejstvom kvasca i hmelja uz dodatak vode.
- *Žestoka pića - destilacija*

# Efekti alkohola u organizmu

- Individualna osetljivost!
- CNS – prelazi hematoencefalnu barijeru i deluje inhibitorno (deprimirajuće) na mozak. Fizičko-hemijske promene na membrani neurona.
- Tako utiče na raspoloženje i ponašanje, smanjuje oštrinu vida, diplopija, produženje reakcionog vremena zbog usporavanja refleksa, poremećaj fine motorike i govora, ali i koordinacije i hoda
- Dugotrajna upotreba – organske promene u CNS
- Delirijum tremens, alkoholna halucinoza, ljubomora, demencija
- Polineuropatija, miopatija

# Efekti na jetru i abdominalne organe

- Masna jetra (reverzibilna) – čak i nakon umerenog uzimanja alkohola, pa čak i posle kratkog perioda teškog pijanstva
- Alkoholni hepatitis – dugotrajna konzumacija (malaksalost, mučnina, dijareja, ascit, ciroza, letalni ishod)
- Ciroza jetre – hronična bolest, stvaranje fibroza
- Nepovoljni efekti na želidac i pankreas
- Štetni efekti na reprodukciju i fetus

# Karakteristike konzumiranja alkohola kod mladih

- Svaki 5. stanovnik EU 14-24 god prekomerno pije
- Batut: 50% mladih povremeno pije, a 20% se povremeno opija, 7% redovno pije.
- Prvo pijanstvo u Srbiji sa 13.5 god, a najkasnije u 20. god
- Zavisnost se javlja 21.5 god, a na lečenje dolaze 25-27 god
- U Bg od ukupno lečenih alkoholičara 50% su mladi do 30. god.
- Često roditelji deci daju da probaju alkohol oko 7-8 god
- Nakon 10-tak godina opijanja, razvija se zavisnost!



# Mladi i alkohol

- Kod velikog broja svako pijenje je opijanje i ekcesno ponašanje
- Zabave samo radi opijanja –parkovi, školska dvorišta, parkirališta tržnih centara, noćni klubovi
- Takmičarski karakter opijanja, kombinacija više pića i upotreba drugih psihoaktivnih supstanci.
- Ponašanje: agresivno, nasilničko, rizični seks, kriminalne radnje, često su bezvoljni, nervozni, tužni ...
- Šta navode kao uzrok? Alkohol ih opušta, lakše se zabave, piju iz dosade, svi piju, lakše sklapaju prijateljstva, odnos sa osobama suprotnog pola, da se razbije trema, da se lakše istrpe roditeljske kritike...

# Konzumiranje alkohola među mladima

- Konzumiranje alkohola kao eksperimentisanje među mladima, koje može preći u zavisnost
- Alkohol je lako dostupan, socijalno prihvatljiv na ovim prostorima
- 5 i više pića zaredom (u zadnjih mesec dana) je „binge drinking“ (51% mladića i 42% devojaka) u Hrvatskoj
- Sa 11, 13 i 15 god su se mladići u 4%, 12% i 40% slučajeva opili, a devojčice 1%, 6% i 24% slučajeva
- Sa 15 god se opija 40% mladića i 24% devojaka u Hrvatskoj
- Binge drinking praktikovalo je 72% (82% mladići i 67% devojke) studenata, 1. god Med. fak. u Zagrebu.

- Studenti BU – 68% povremeno konzumira alkohol, 13% jednom nedeljno, a oko 2% svakodnevno.

# Alkohol kao faktor smrtnosti (Centar za demografska istraživanja, Srbije)

- Evropa, posebno istočna, prednjači po učestalosti i intenzitetu zloupotrebe
- Uzročnik preko 200 bolesti
- U Srbiji 2016-2018, 2500 smrti uzrokovanih alkoholom (direktan i indirektan uticaj), 4 puta više muškaraca, u svim starosnim grupama, ali najviše mladih (stopa smrtnosti na 100 000 stanovnika je za muškarce 56.6, a za žene 14.2, najviše na severu Vojvodine
- Mere prevencije: pravovremena edukacija školske dece i mladih, zdravstveno-vaspitne aktivnosti, socijalni marketing, primena zakonskih mera – zabrana prodaje alkohola mladima