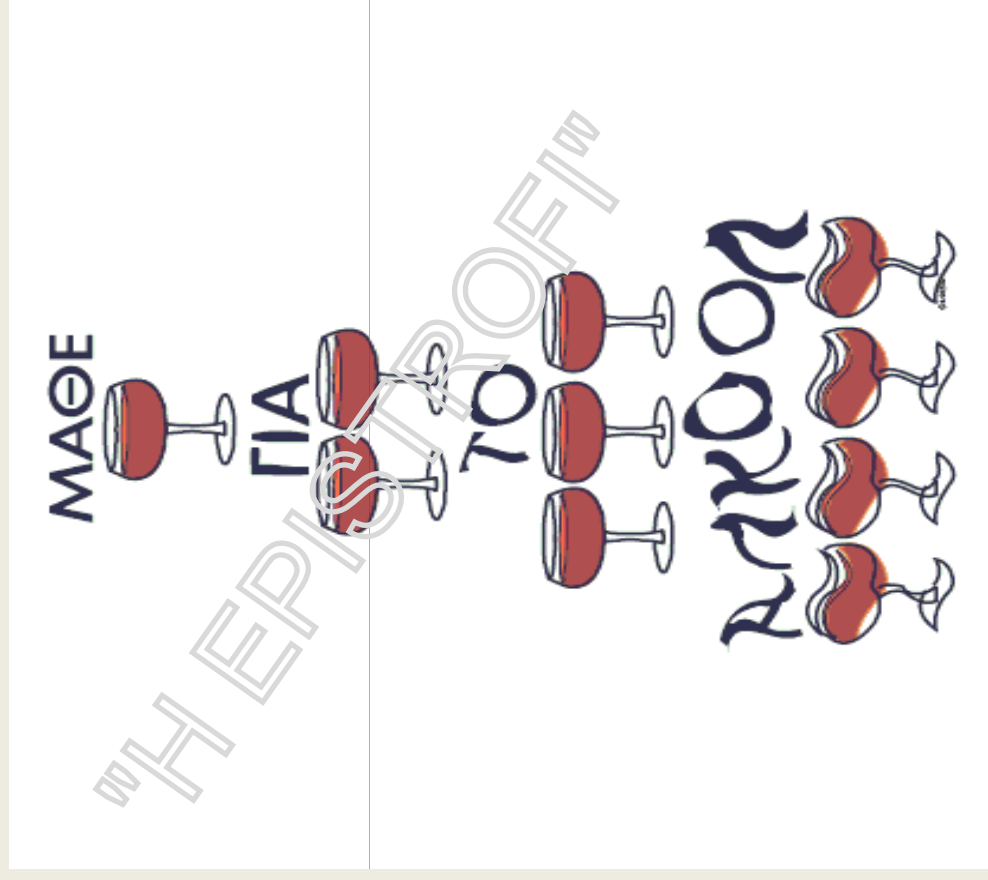




e-mail: sylogosepistrofi@yahoo.gr
site: www.alkoologia.gr



Γαστρεντερολογική Κλινική - Κοινωνική Υπηρεσία
e-mail: iatreioalkool@yahoo.gr, www.pagni.gr
τηλ. ραντεβού: 2810 542107



Τι είναι το αλκοόλ;

➤ Είναι μια χημική ουσία $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$

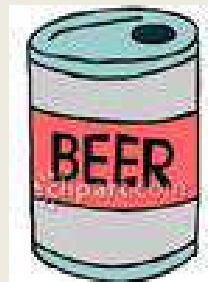


➤ αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη, ή απλά **οινόπνευμα**

➤ Διαλυτικό, απολυμαντικό

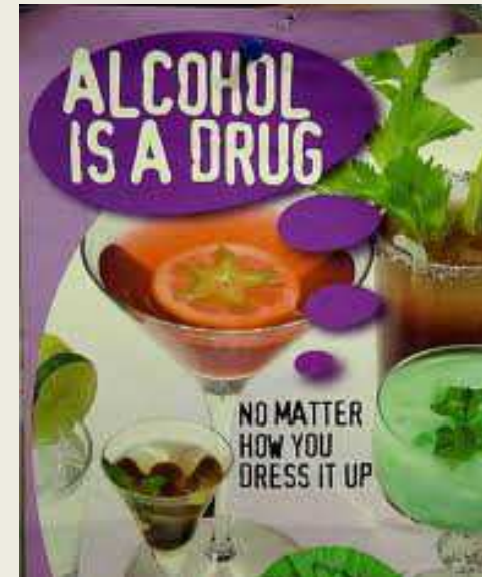


➤ Είναι η ουσία που **περιέχεται** σε μπύρα, κρασί, ρακί, ουίσκι και άλλα ποτά



Τι είναι το αλκοόλ;

- Είναι μία **εθιστική** ουσία
- Το **αλκοόλ** επιστημονικά κατατάσσεται στην κατηγορία των πλέον **τοξικών** ουσιών μαζί με την **ηρωίνη** και την **κοκαΐνη**.



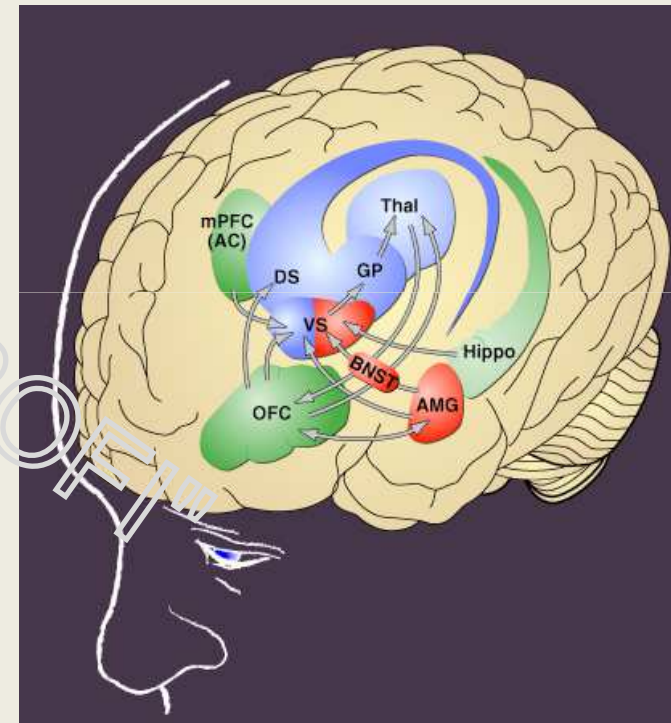
Αλκοόλ Εξαρτησιογόνος Ναρκωτική ουσία

1. Επηρεάζει τις εγκεφαλικές λειτουργίες

2. Ανοχή

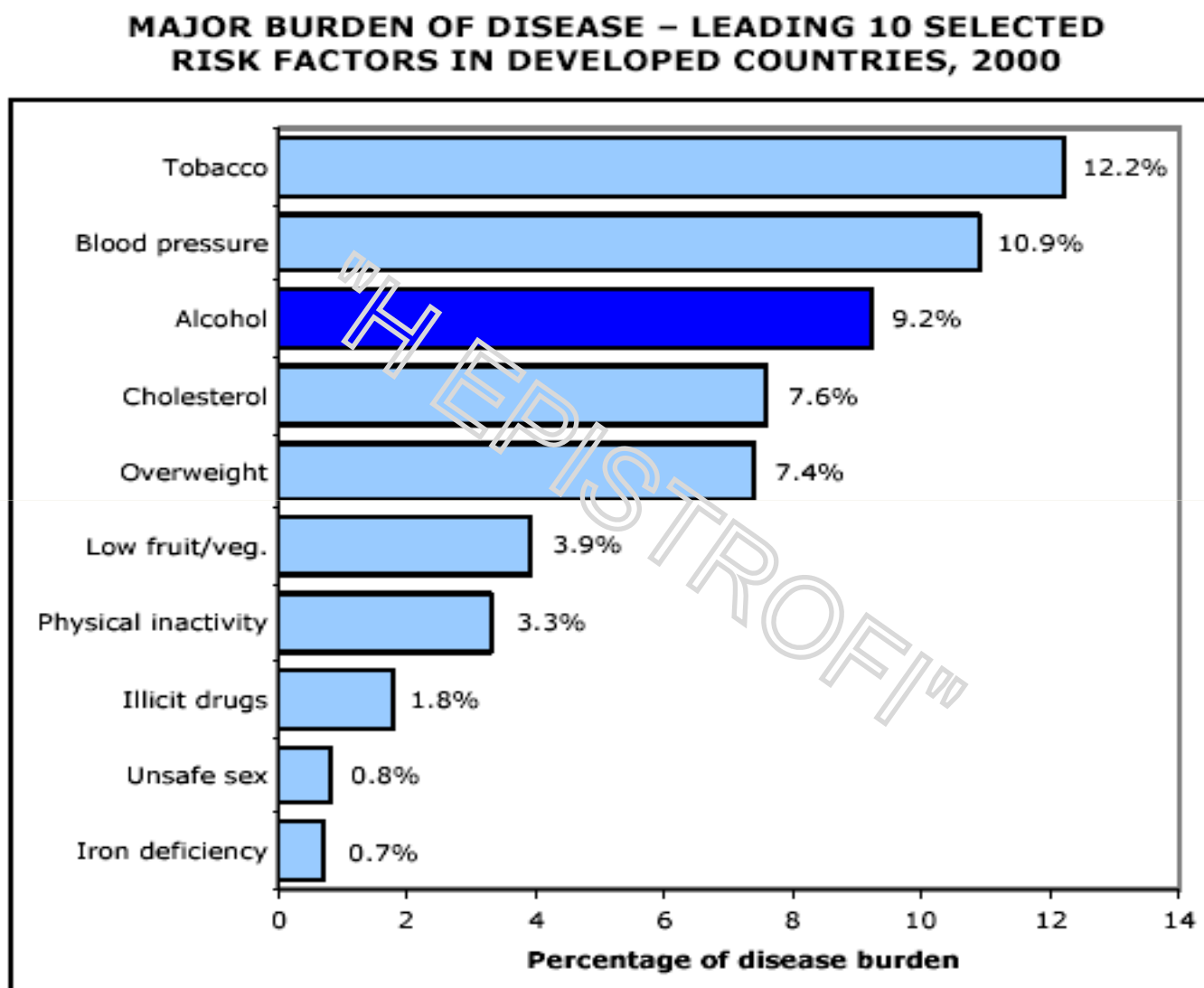
3. **Εξάρτηση**, χρόνια υποτροπιάζουσα νευροψυχιατρική νόσος που χαρακτηρίζεται από:

1. Καταναγκαστική χρήση
2. Απώλεια ικανότητας ελέγχου της χρήσης
3. Αρνητικά συναισθήματα/συμπτώματα στην απουσία αλκοόλ





Οι 10 κυριότεροι παράγοντες κινδύνου για εκδήλωση νόσου στις αναπτυγμένες χώρες



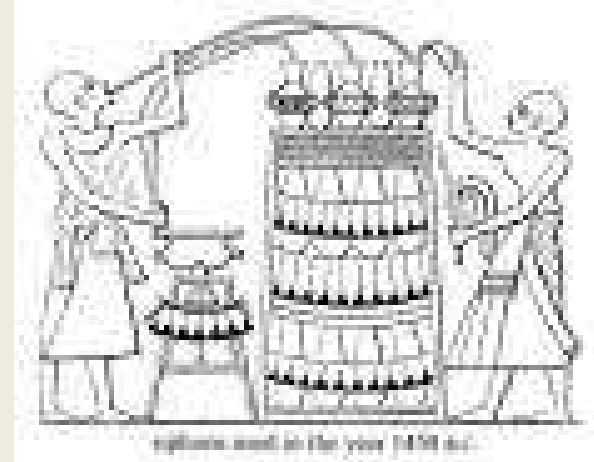


ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ



Χρήση αλκοολούχων ποτών με Ζύμωση

- Σουμέριοι 6500 π.Χ.
- Αίγυπτος 3000 π.Χ. ζύμωση κριθαριού = μπύρα
- 4000π. Χ. ζύμωση σταφυλιού= κρασί.



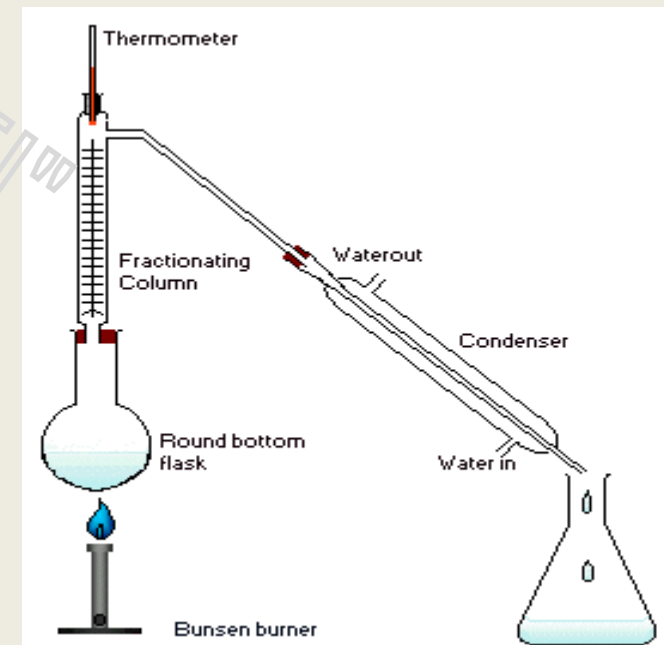
**Αλκοολικοί βαθμοί ποτών
ζύμωσης : 5% w/w – 12%w/w**

Χρήση αλκοολούχων ποτών με Απόσταξη

- 1000μ Χ εφεύρεση της απόσταξης από Άραβα της Ισπανίας.
- Βρασμός-ψύξη-συμπύκνωση --> Αύξηση της περιεκτικότητας σε αλκοόλ

Αλκοολικοί βαθμοί αποσταγμένων ποτών: 40 % w/w - 50 % w/w

"Al Cohol" = το πνεύμα

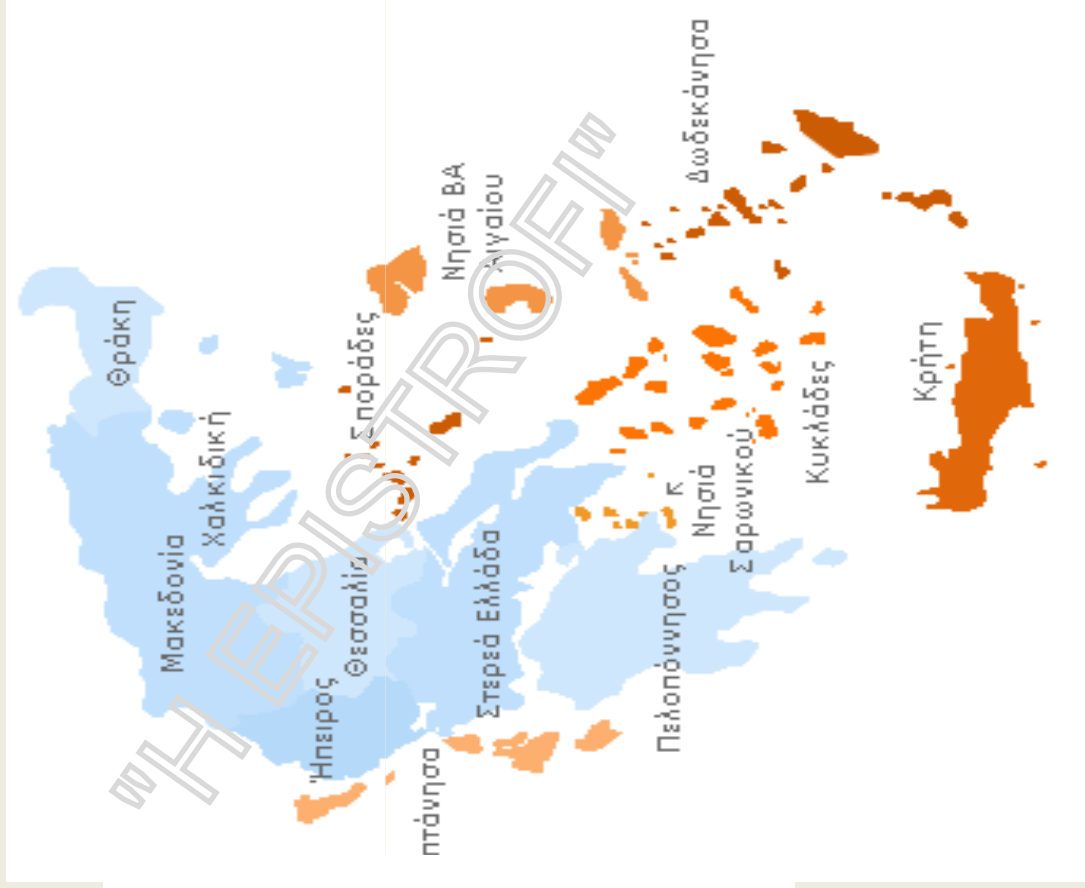


Το αλκοόλ στην Αρχαία Ελλάδα

- **Ο Διόνυσος**, ο εύθυμος θεός δίδασκε τους ανθρώπους πώς να καλλιεργούν το αμπέλι και να παράγουν **οίνο**.
- **«ΟΙΝΟΣ»:** Εορταστικό σύμβολο χαράς, απαραίτητο συμπλήρωμα σε κάθε σημαντικό γεύμα. **«Κεκραμένος οίνος»** = 1 μέρος οίνου με 3 μέρη νερό Κεκραμένος οίνος → κρασί
- **Ο Πλάτων:** Στην επιστολή του προς νέους **πλήρη αποχή από την χρήση οίνου μέχρι 18 ετών** και μέχρι τα **25** με την παρουσία κάποιου **ενήλικα**.



ΕΛΛΑΣ TAVERNA





ΕΠΙΨΥ

Ερευνητικό Πανεπιστημιακό
Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής

ΕΦΗΒΟΙ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ & ΥΓΕΙΑ

Πανελλήνια έρευνα στους μαθητές - 2010



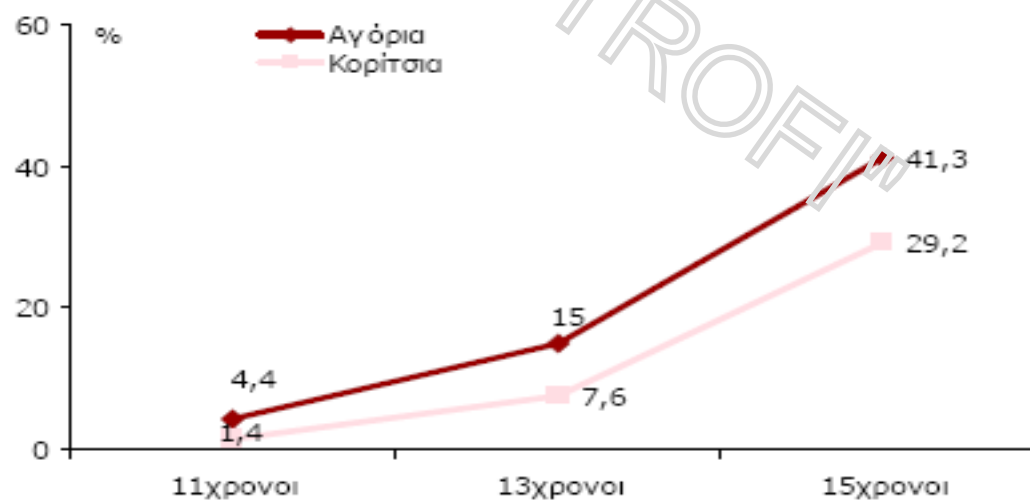
Health Behaviour in
School-aged Children



Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία

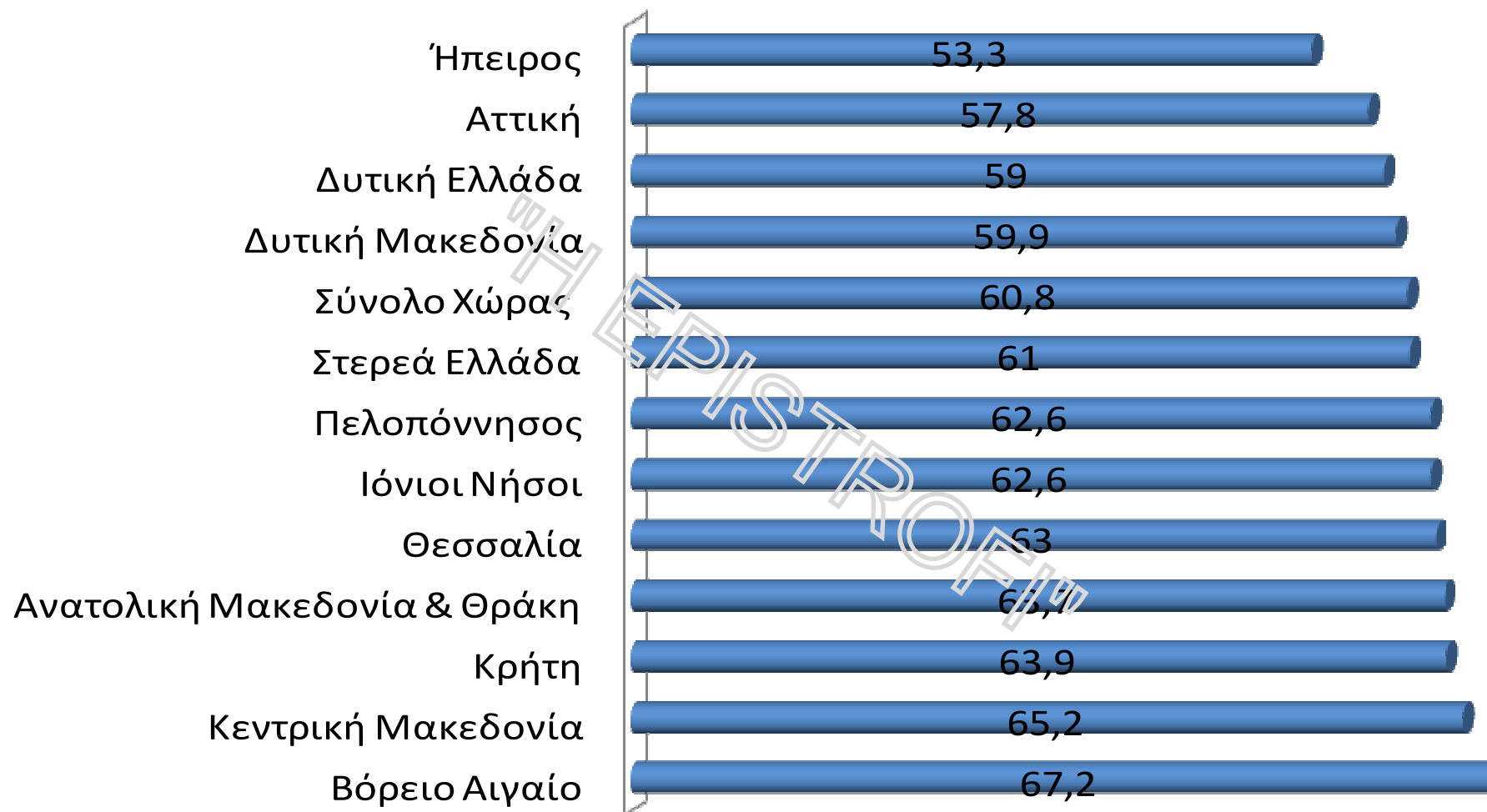
Κοκκέβη Α., Φωτίου Α., Ξανθάκη Μ., Καναβού Ε.

Γράφημα 4: Έφηβοι που πίνουν κάποιο οινοπνευματώδες ποτό τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ανά φύλο και ηλικία (%)



Χρήση αλκοόλ ≥ 1 φορά το μήνα (13 - 19) ετών

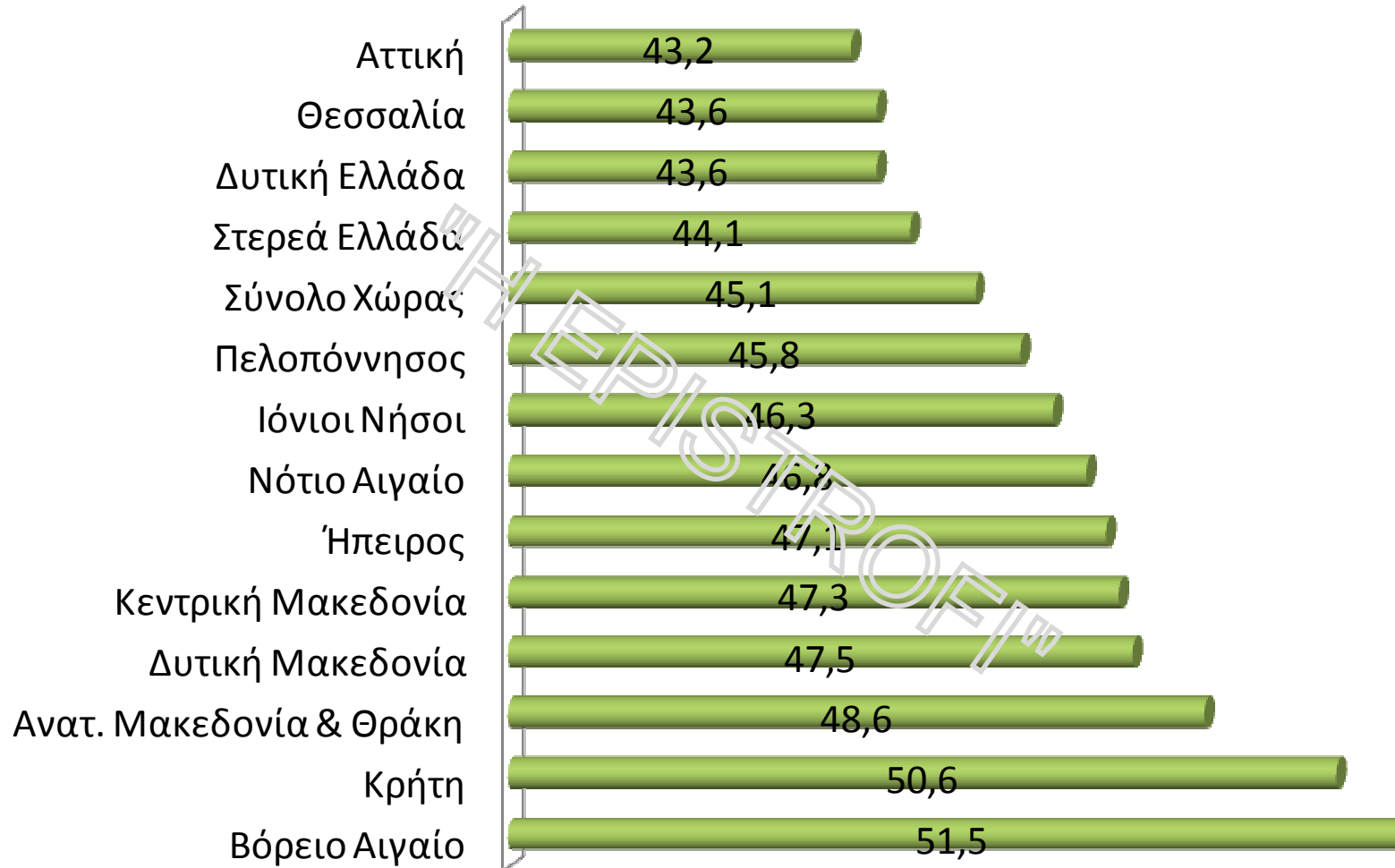
■ Χρήση αλκοόλ ≥ 1 φορά το μήνα (13 - 19) ετών



Νομός Ρεθύμνου 67,9%

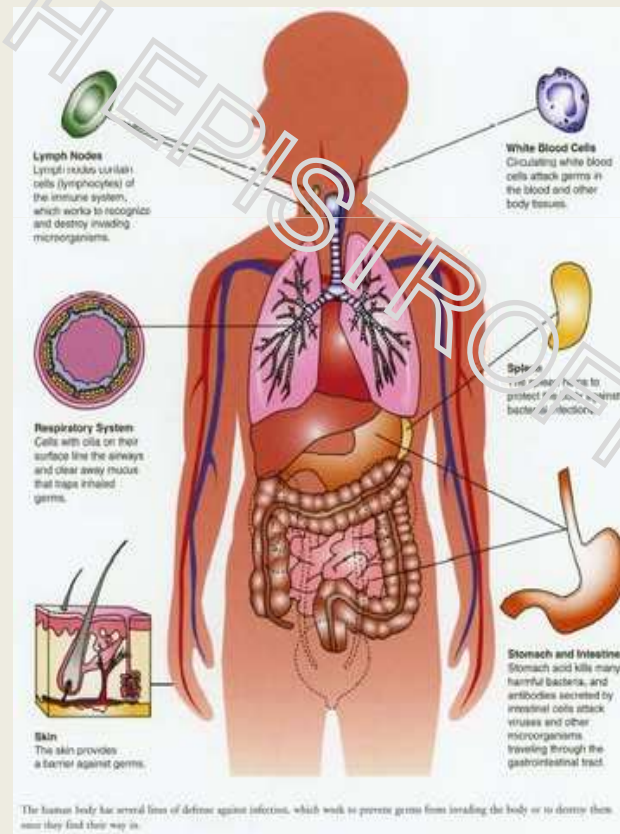
Υπερβολική χρήση αλκοόλ ≥ 5 ποτά ≥ 1 φορά το μήνα

■ Υπερβολική χρήση αλκοόλ ≥ 5 ποτά ≥ 1 φορά το μήνα



Ρέθυμνο αγόρια 69,7

Η δράση του αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό



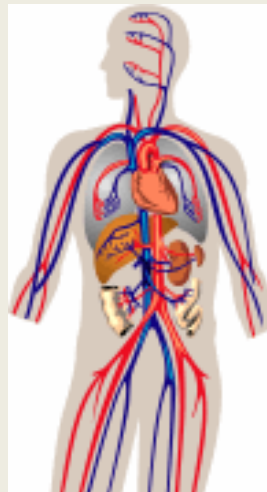
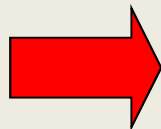
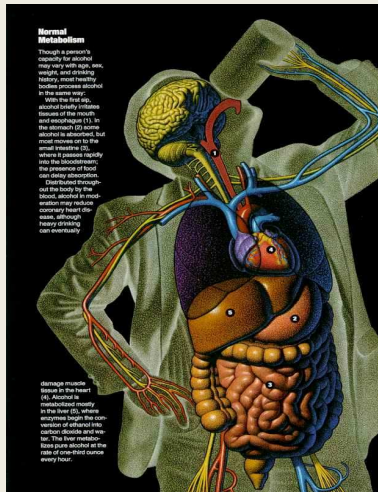
Η διαδρομή του αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό

Απορροφάται από το **στομάχι** .

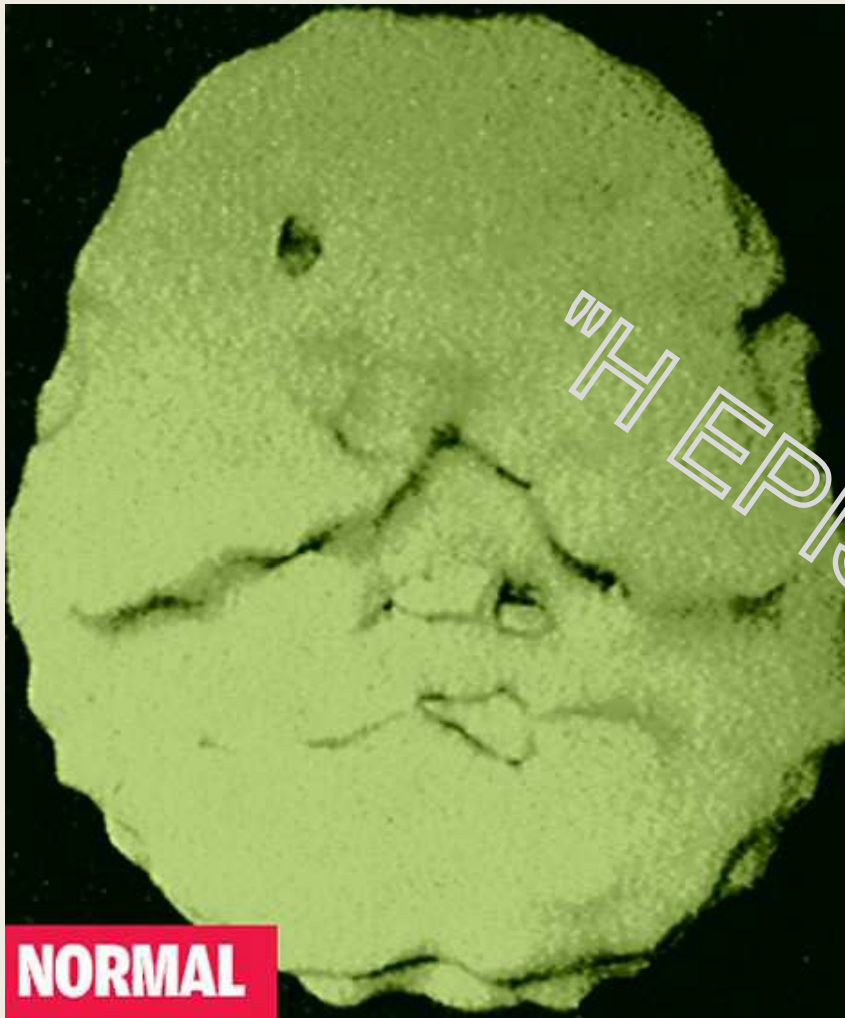
Μπαίνει στο **αίμα** , πάει σε όλο το **σώμα** περνάει στον **εγκέφαλο** όπου εκεί δρα **σαν αναισθητικό**.

Μεταβολίζεται-καταστρέφεται στο **ήπαρ** .

Ένα φυσιολογικό ήπαρ καταστρέφει περίπου 12 γρ. αλκοόλ (1 δόση) την ώρα



Αλκοόλ και Εγκέφαλος



Η χρήση αλκοόλ πριν τα 18, μειώνει την πνευματική διαύγεια, προκαλεί ατροφία και συρρίκνωση του εγκεφάλου

Προβλήματα μάθησης, δεξιοτήτων, μνήμης

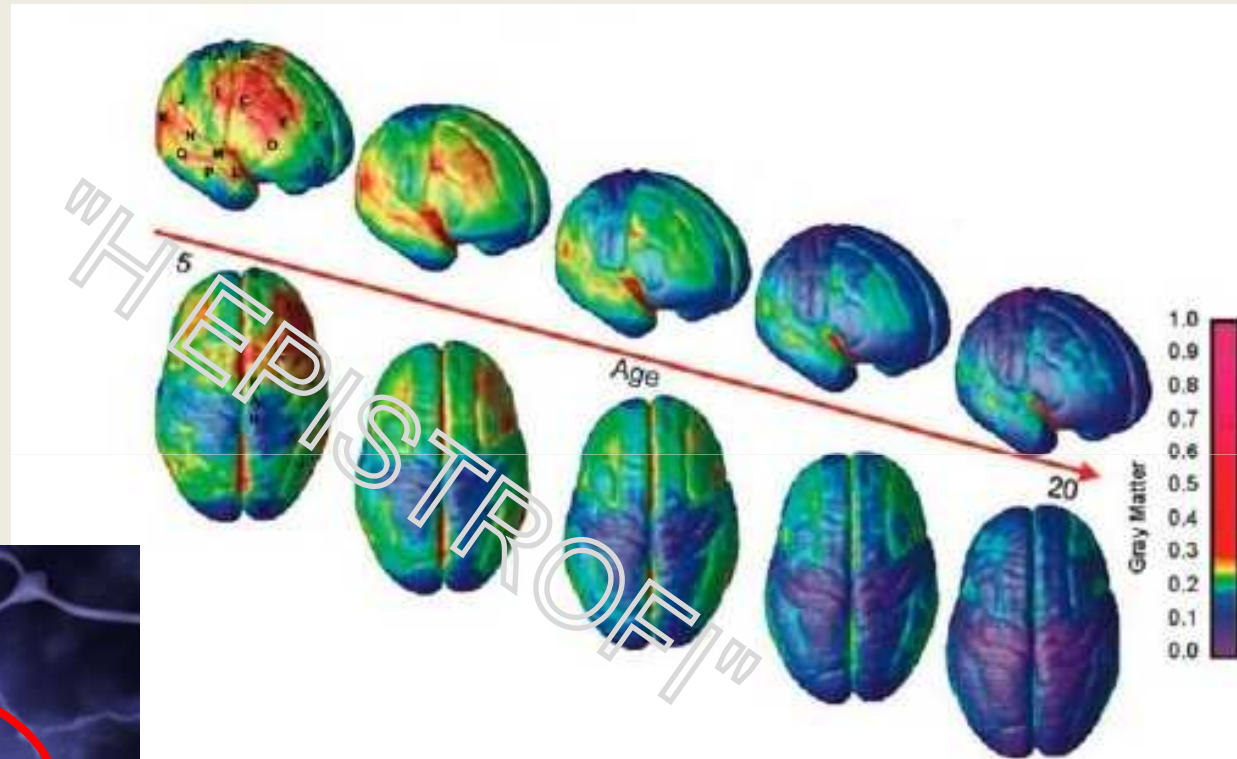
- Στον νεογνικό ανθρώπινο εγκέφαλο υπάρχουν 100 δισεκατομμύρια νευρώνες που αναπτύσσονται, ωριμάζουν και συνδέονται μεταξύ τους (συνάψεις) για την ολοκλήρωση των λειτουργιών του εγκεφάλου έως τα 21 έτη.



νευρώνες

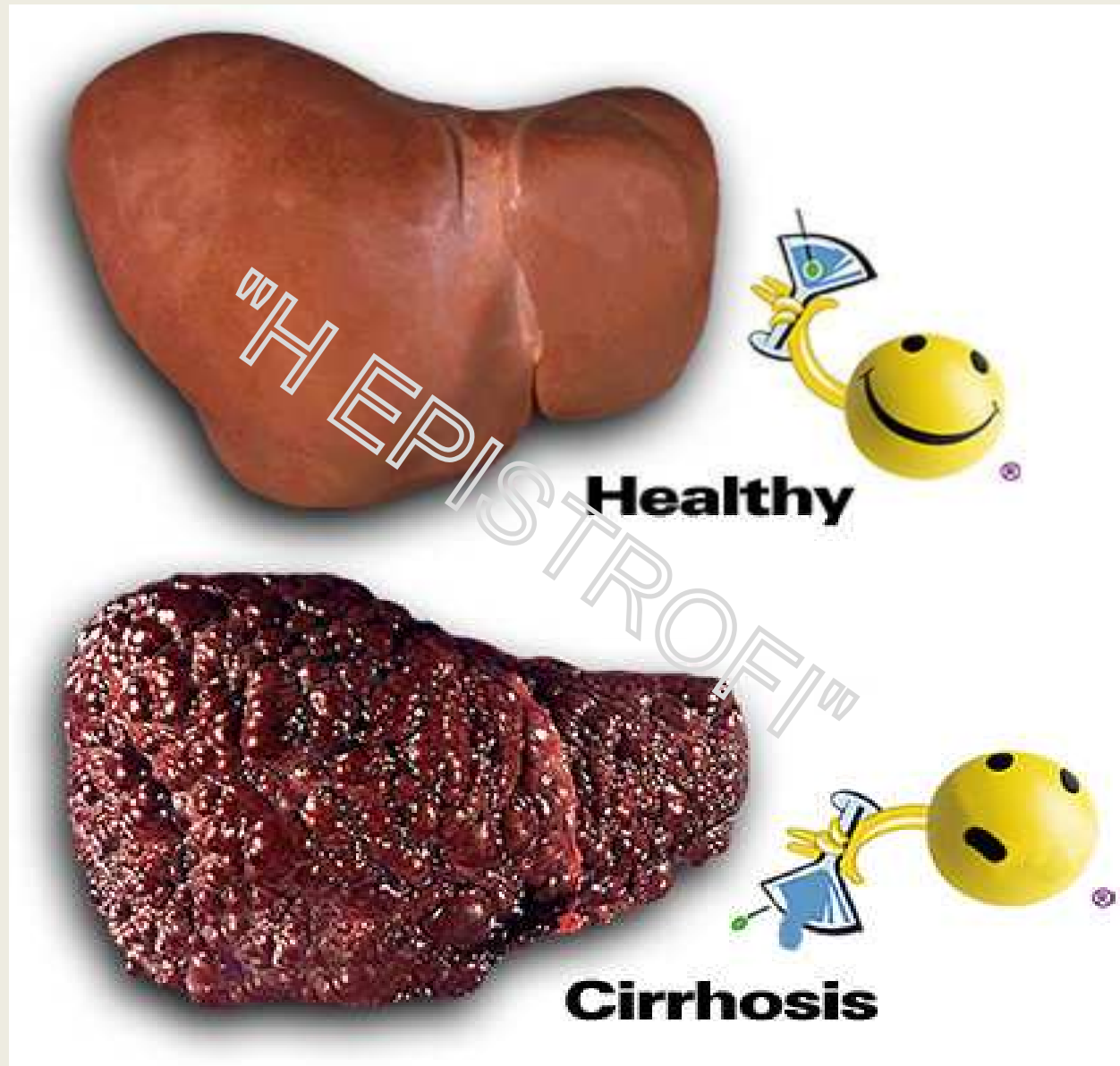


Η ωρίμανση του ανθρώπινου εγκεφάλου



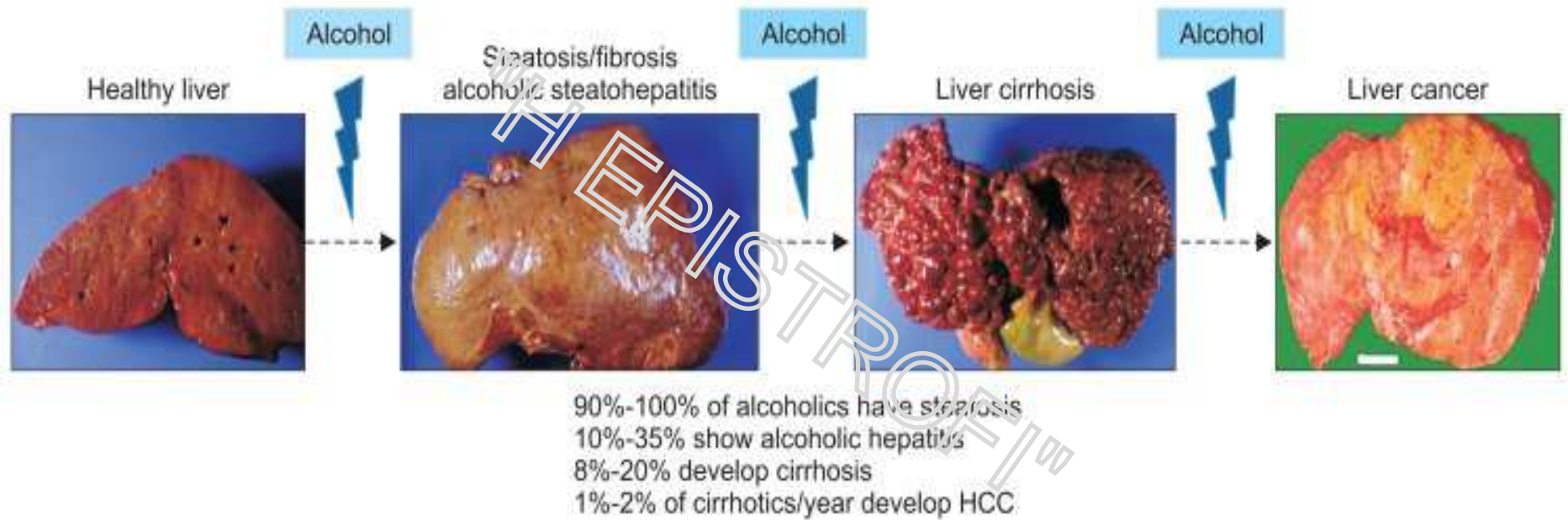
Επιδρά και καταστρέφει νευρώνες
και συνάψεις

Αλκοόλ και ήπαρ



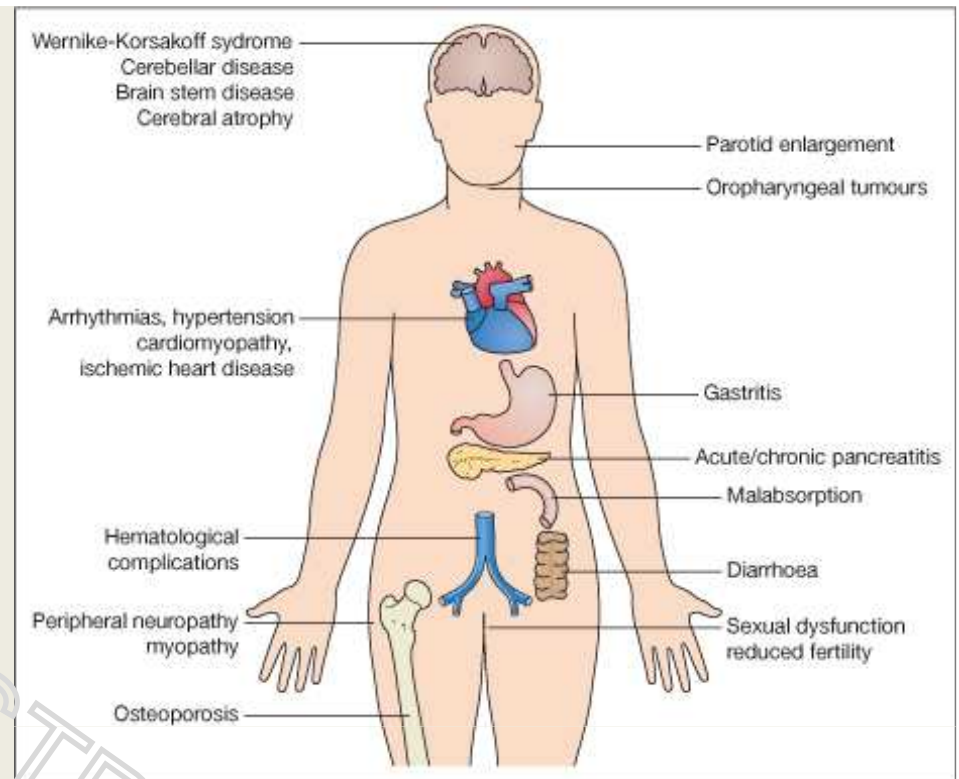
1 ώρα χρειάζεται ένα υγιές συκώτι για να μεταβολίσει 1 αλκοολική μονάδα 12gr

Αλκοόλ και ήπαρ



Αλκοολική νόσος και καρκίνος

- Το αλκοόλ συνδέεται με αυξημένη επίπτωση:
 - καρκίνου στόματος,
 - υποφάρυγγα,
 - φάρυγγα,
 - λάρυγγα,
 - οισοφάγου,
 - παγκρέατος,
 - ήπατος,
 - παχέος εντέρου και
 - μαστού.
- Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου αυξάνει με την δόση, την ταυτόχρονη συνύπαρξη καπνίσματος.
 - Θεωρείται ότι το **80% των καρκίνων του τραχήλου θα μπορούσε να προληφθεί με αποχή από αλκοόλ και κάπνισμα.**



- Το αλκοόλ σχετίζεται με :
 - περίπου 200 διαφορετικές ασθένειες.
 - 2 από τους 10 αρρώστους στο Νοσοκομείο έχουν κάποιο πρόβλημα που σχετίζεται με το αλκοόλ

ΜΥΘΟΣ!

Το αλκοόλ κάνει καλό στην καρδιά!

- Ένα ποτήρι τη μέρα **κόκκινου κρασιού** ελαττώνει τον κίνδυνο Στεφανιαίας Νόσου λόγω της περιεκτικότητας του σε αντιοξειδωτικές ουσίες (πολυφαινόλες, ρεβεστρούλη).

ΕΝΩ

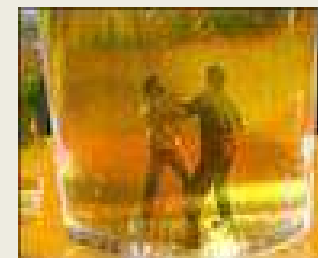
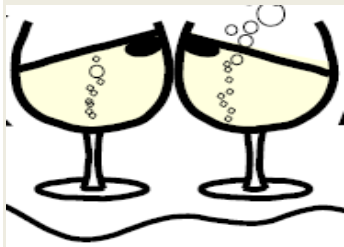
- Ο κίνδυνος Στεφανιαίας Νόσου αυξάνει για κατανάλωση αλκοόλ μεγαλύτερη του ενός ποτηριού τη μέρα.
- Προκαλείται αύξηση της Αρτηριακής πίεσης.

Αλκοολική νόσος- Καρδιαγγειακό σύστημα:

- Λόγω της τοξικότητας στο μυοκάρδιο προκαλείται **αλκοολική μυοκαρδιοπάθεια** με αρρυθμίες, υπερλιπιδαιμία.



Αλκοόλ: Διαταραχή συναισθήματος και συμπεριφοράς



<u>Συγκέντρωση</u>	<u>Αίσθημα</u>	<u>Διαταραχές</u>
0,01- 0,05 1-5 μονάδες	Χαλάρωση Μείωση αναστολών	Διέγερση Κρίση
0,06- 0,10 6-10 μονάδες	Ευχαρίστηση Ναυτία υπνηλία Διέγερση	Συντονισμός κινήσεων Παρακολούθηση αντικειμένων
0,11- 0,20 11-20 μονάδες	Θυμός, θλίψη, Διαταραχή συναισθημάτων	Κοινωνική συμπεριφορά Ομιλία
0,21- 0,30 21-30 μονάδες	Επιθετικότητα Μείωση αισθήσεων Κατάθλιψη	Ίσορροπία Ρύθμιση θερμοκρασίας
0,31- 0,40 31-40 μονάδες	Λιποθυμία Κώμα	Δυσκολία αναπνοής
> 0,40 >41 μονάδες	Θάνατος	Βραδυκαρδία

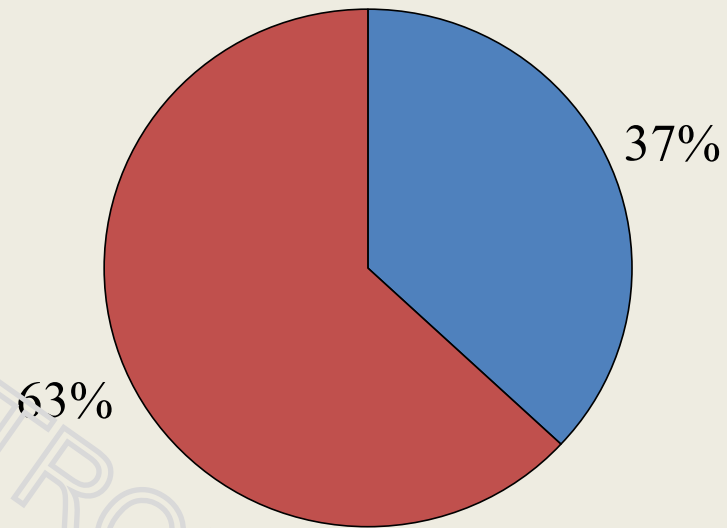
Προβλήματα ψυχικής υγείας

- Κατάθλιψη
- Αγχώδης διαταραχές,
- Αυτοκτονικός Ιδεασμός /Αυτοκτονίες
- Διαταραχές της προσωπικότητας
- Επιδείνωση ψυχώσεων



Συννοσηρότητα Ψυχιατρικής νόσου + Αλκοόλ

- Το 37% των ασθενών με παθήσεις που σχετίζονται από το αλκοόλ έχουν και ψυχιατρικές διαταραχές.
- **Στην Κρήτη το 38.29%** των ασθενών του Αλκοολογικού Ιατρείου και 9.27% έχουν συνεξάρτηση





Κοινωνικά Προβλήματα Προβλήματα Σχέσεων



Το **αλκοόλ** μειώνει τις αναστολές διευκολύνοντας επικίνδυνες συμπεριφορές:

- Διευκολύνει την Χρήση άλλων ουσιών
- Ενισχύει επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές
- Αυξάνει την παραβατικότητα
- Προκαλεί βίες συμπεριφορές
- Χειροτερεύει την επικοινωνία



**Μεγιστοποιεί τις πιθανότητες να
μπλέξεις ... ως θύτης ή ως θύμα**



Με το αλκοόλ χάνεται ο έλεγχος

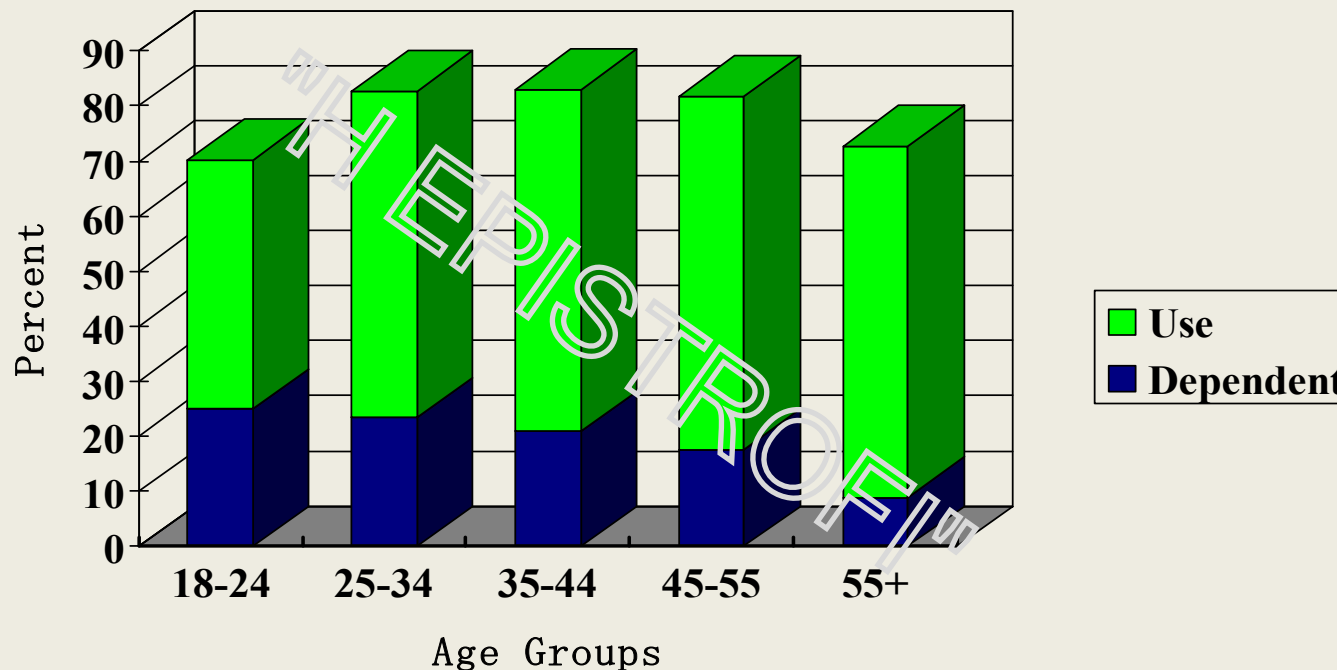
- 80% των καυγάδων και των συγκρούσεων
- 20% των οικιακών ατυχημάτων
- 15% των εργατικών ατυχημάτων
- 5% των αθλητικών ατυχημάτων
- 30% των ατυχημάτων που αφορούν τους πεζούς
- 14% κάθε είδους τροχαίου ατυχήματος
- 40% της κακοποίησης των παιδιών
- 40% της βίας στο σπίτι
- 65% των αυτοκτονιών



Είναι όλοι το ίδιο ευάλωτοι;

- Φύλο (γυναίκες)
- Ατομικές παραλλαγές
- Άλλα προβλήματα υγείας
- Ποσότητα
- Χρόνος κατανάλωσης
- Κληρονομικότητα
- Κοινωνικοί, ψυχολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Ηλικία (κάτω από τα **18 έτη**)

Επίπτωση της ηλικίας έναρξης χρήσης στην εξάρτηση από αλκοόλ σε άνδρες (ΗΠΑ)

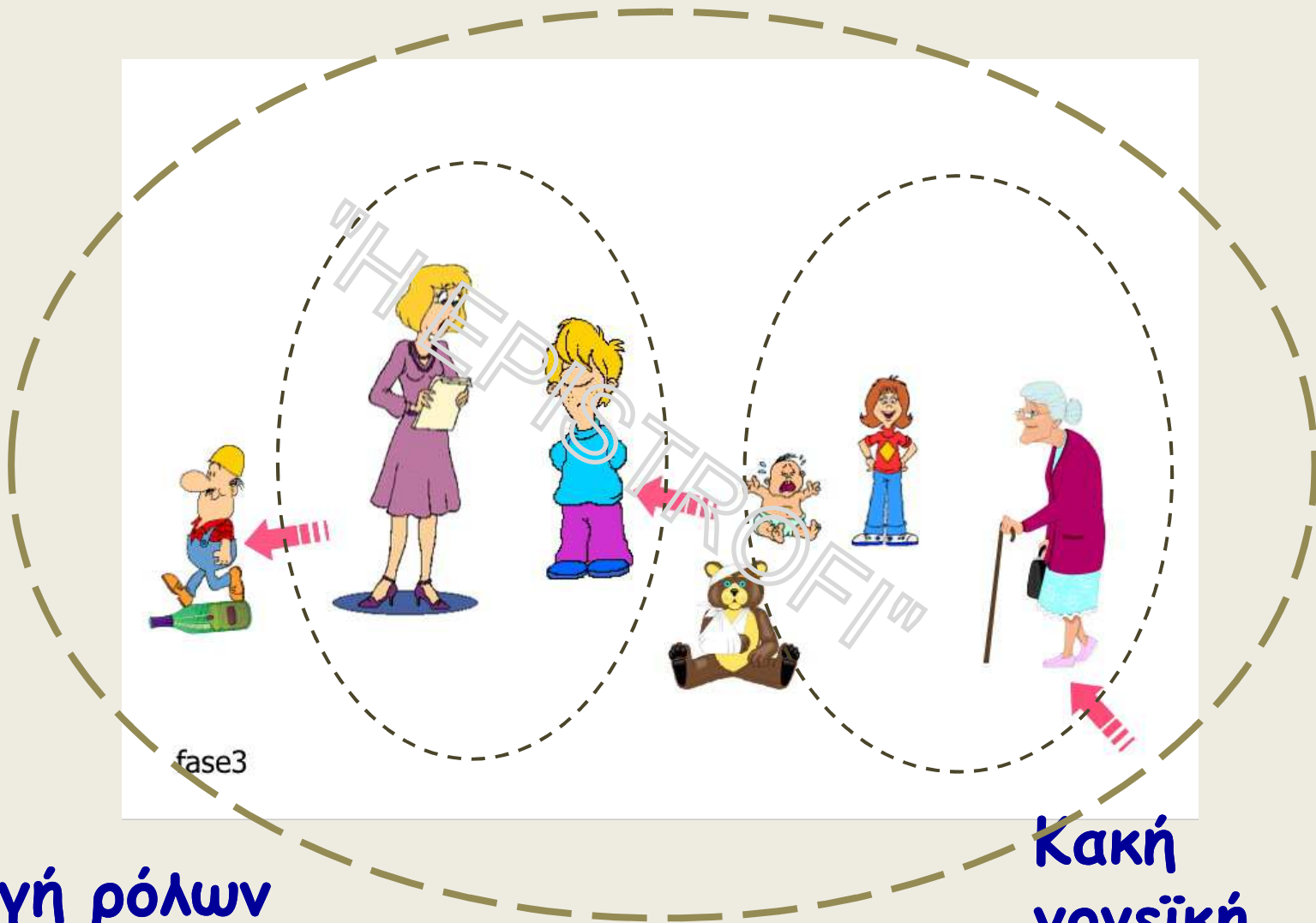


- 5πλάσιος κίνδυνος εξάρτησης αν η ηλικία έναρξης είναι τα 18 έτη
 - **Πόσος κίνδυνος αν είναι τα 12 ?**

Αλκοόλ και οικογένεια

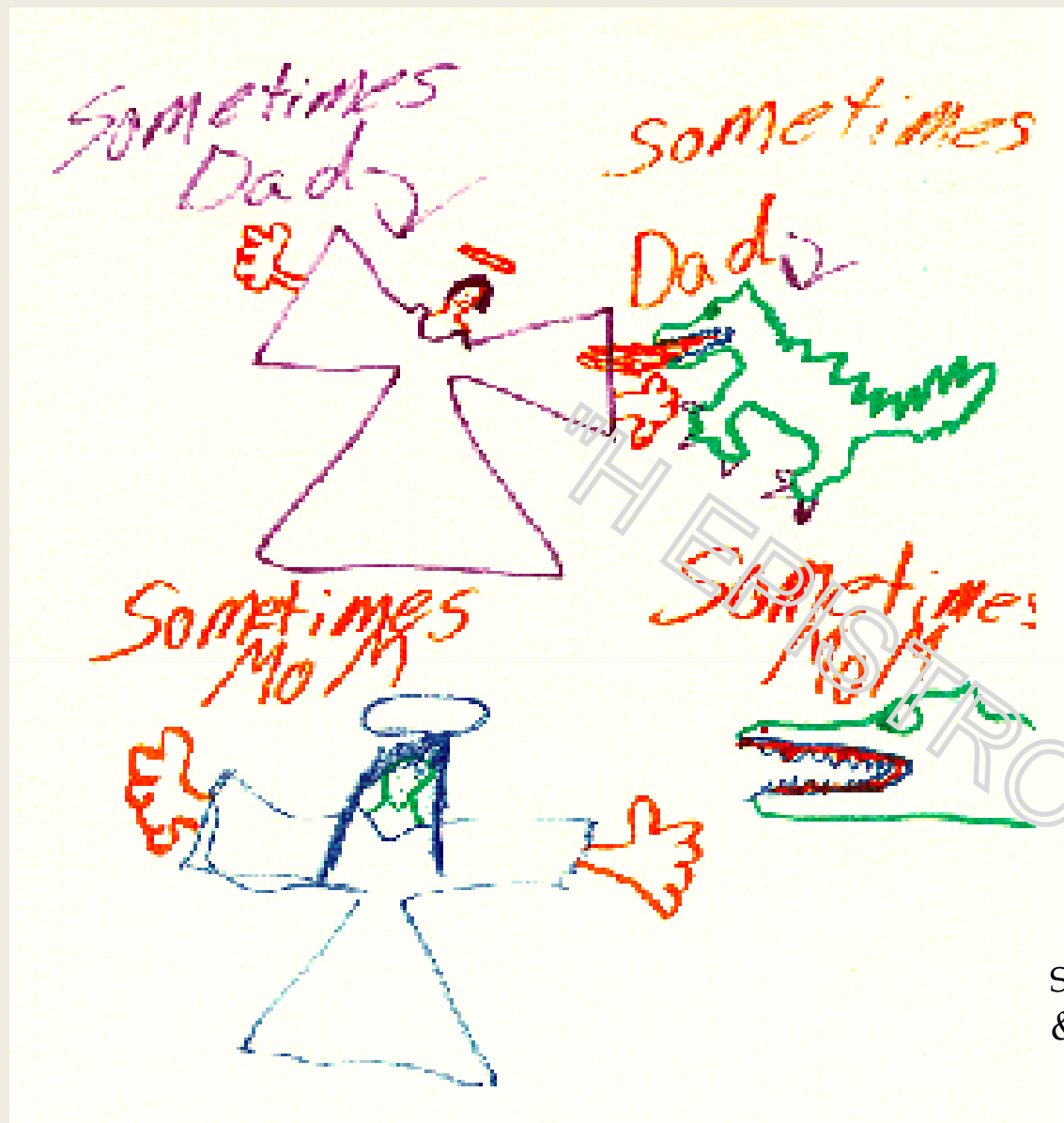


Αν οι γονείς πίνουν



Αλλαγή ρόλων
για ισορροπία

Κακή
γονεϊκή
λειτουργία



Ενδοοικογενειακή βία

Source: Minnesota Center for Violence
& Abuse, University of Minnesota

**Kids'
art**

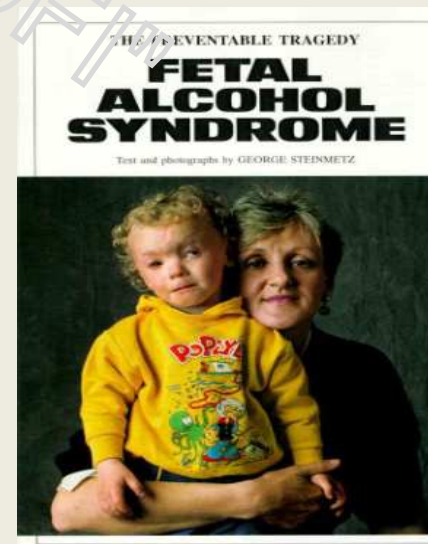
a gallery of art from
child witnesses of violence

Το ΑΛΚΟΟΛ στην ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Επηρεάζει την ανάπτυξη του εμβρύου που γεννιέται με το:



Σύνδρομο Εμβρυικού Αλκοολισμού



Πώς επιδρά το αλκοόλ στην οδήγηση



ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΜΕΘΥΣΕΙΣ!!

- Για 1 ώρα μετά από 1 μονάδα αλκοόλ στο αίμα →
 - **Αργά αντανακλαστικά** (φρενάρισμα από 0.75 sec σε 1.5 sec).
 - **Όραση σε τούνελ**
 - **Μειωμένη συγκέντρωση**
 - **Υπνηλία**
 - **Αίσθημα ευφορίας «σιγουριάς» με υποτίμηση των κινδύνων**





Αλκοόλ και οδήγηση

- 30% των ατυχημάτων που αφορούν τους πεζούς
- 14% κάθε είδους τροχαίου ατυχήματος
- Περίπου το 1/3 των θανατηφόρων τροχαίων

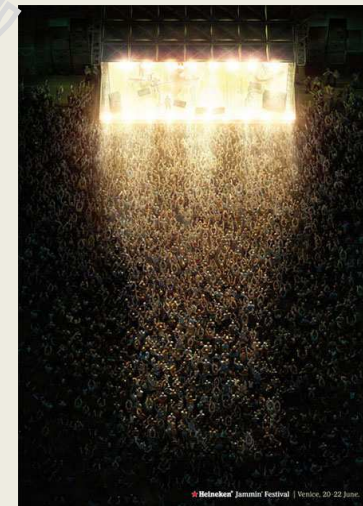
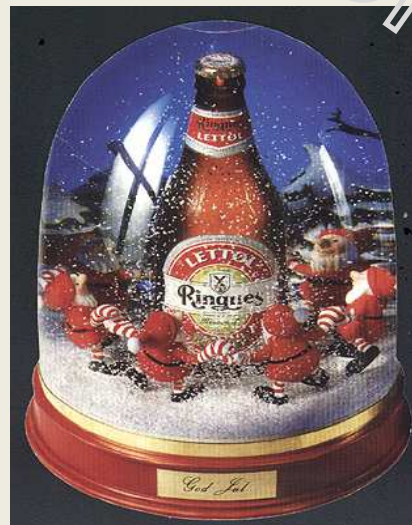
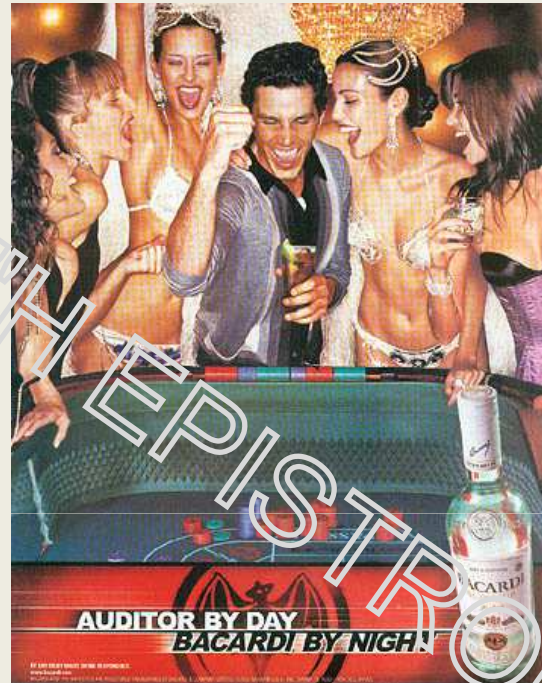
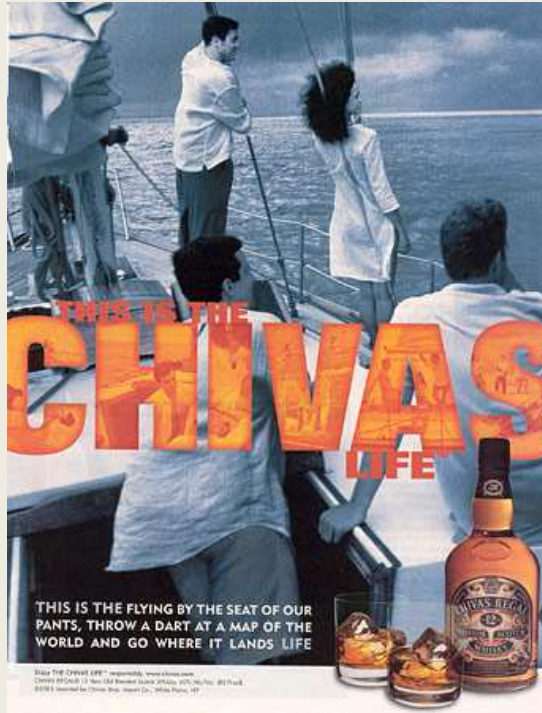




- Σχεδόν 1 στους 10 νέους ηλικίας 15 με 29 χρονών στις αναπτυγμένες χώρες **ΠΕΘΑΙΝΟΥΝ** από την υπερβολική κατανάλωση του οινοπνεύματος.
- 320 000 νέοι το χρόνο στην Ευρώπη.



ΑΛΚΟΟΛ & ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ



Αλκοόλ και σπορ



France '98
FIFA World Cup

CD Rom
World Cup
Action
Planner

Ballantine's®



INTERNET



Αλκοπόπς



δεν είναι αναψυκτικά

περιέχουν 4% αλκοόλ



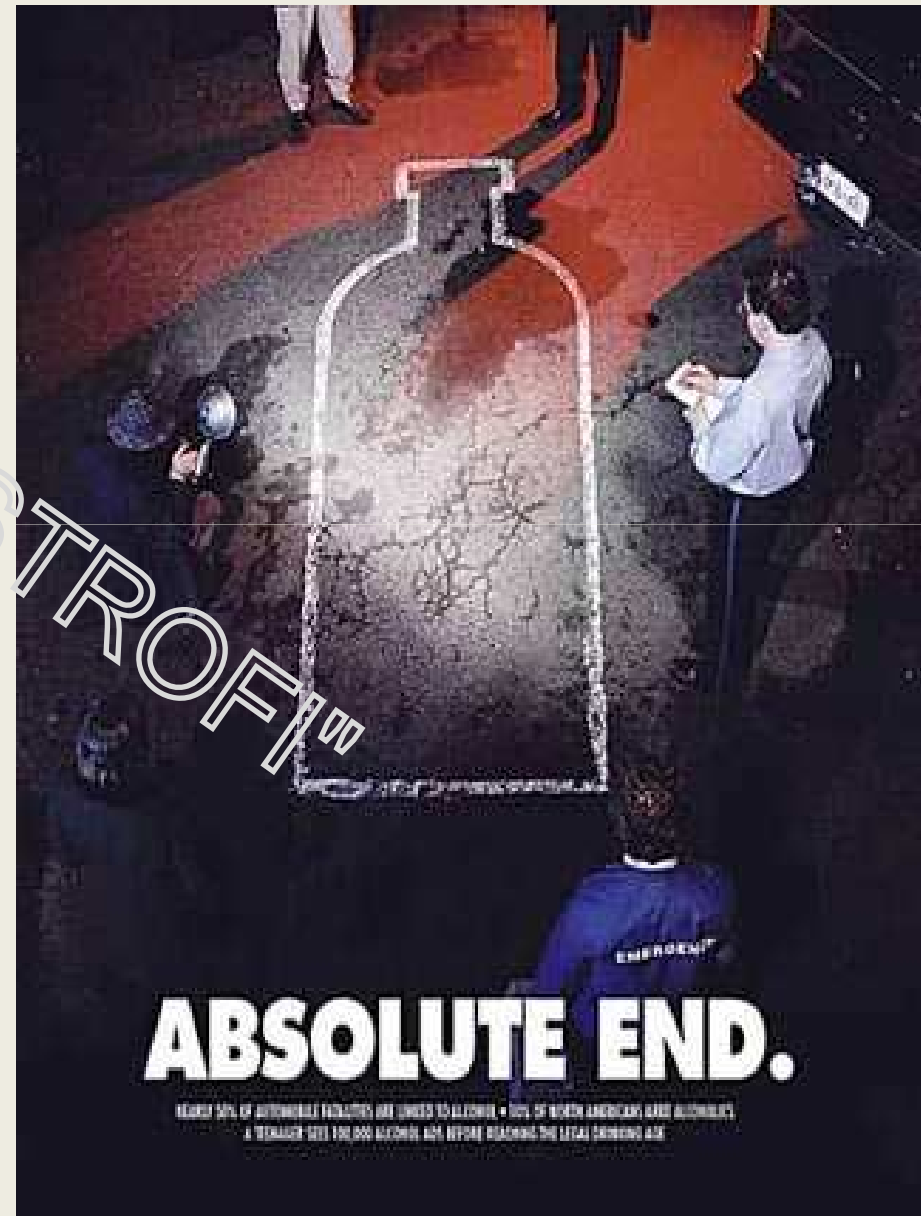
ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΟΥΛΗΣΟΥΝ!!!



Το αλκοόλ παχαίνει!!!!!!!



...δεν αναφέρουν τους κινδύνους.....



Ασφαλή χρήση του αλκοόλ για ενήλικες

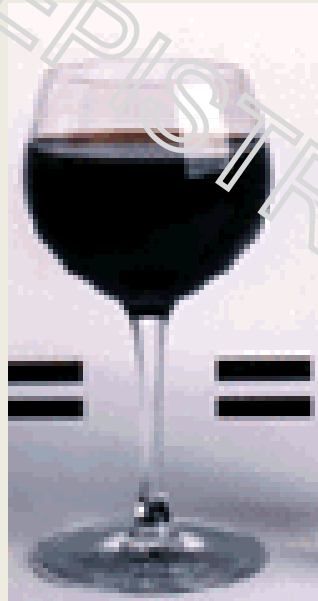
Μέχρι **2** μονάδες την ημέρα για τον *ενήλικα άνδρα*

Μέχρι **1** μονάδα την ημέρα για την *ενήλικη γυναίκα*

Μέχρι **1** μονάδα την ημέρα οι **Ηλικιωμένοι >65 ετών**



Μπύρα 330ml
(ζύμωση)



Κρασί 120ml
(ζύμωση)



ουίσκι 45ml
(απόσταξη)

1 δόση = 12 γρ αλκοόλ

Όσο Λιγότερο - Τόσο καλύτερα!!!

Μικρή χρήση, μικρή επικινδυνότητα

Μέτρια χρήση, μέτρια επικινδυνότητα

Μεγάλη χρήση, μεγάλη επικινδυνότητα!!!!!!!



Αλκοόλ: ποτέ!



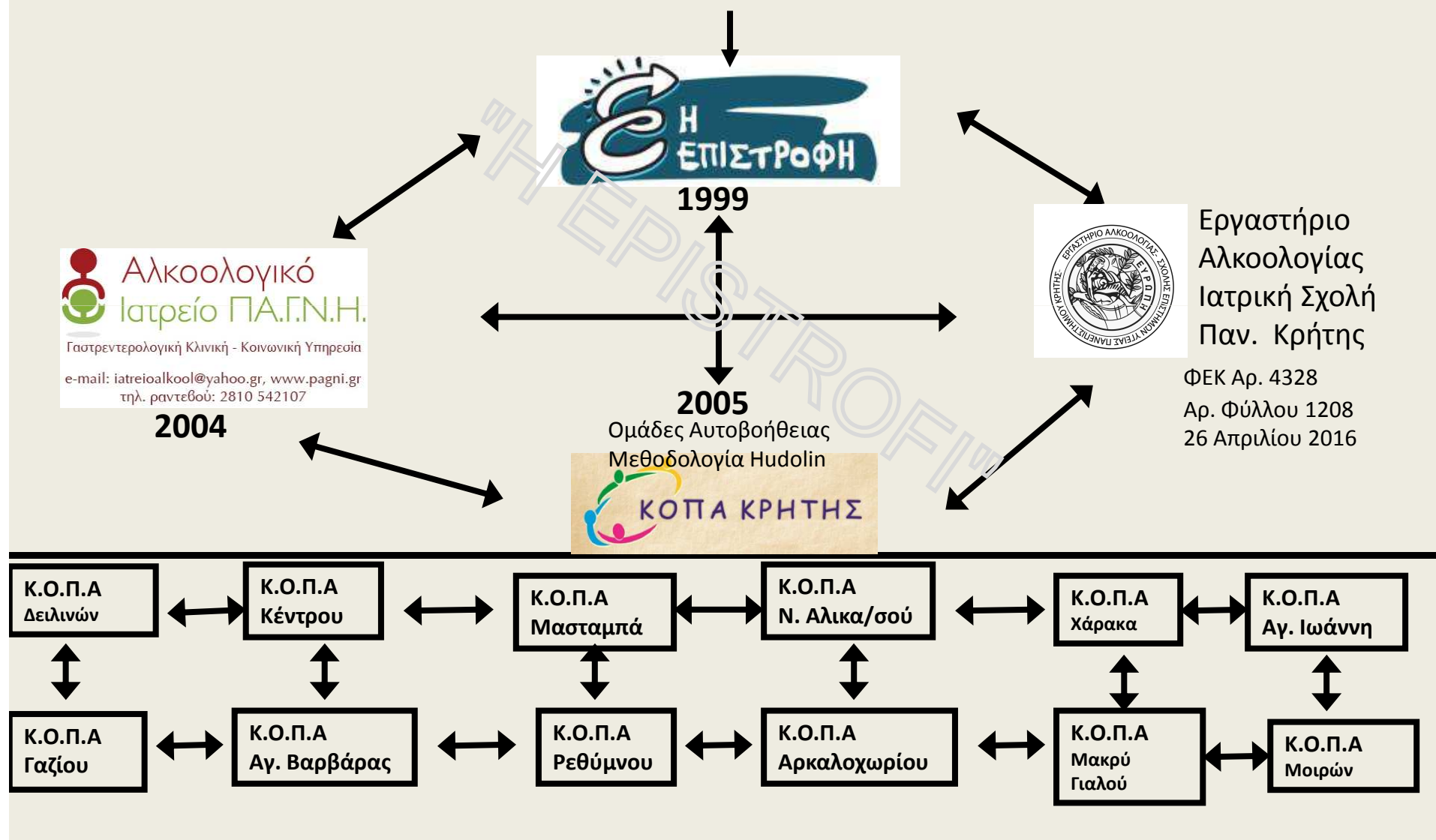
- Παιδιά και νέοι μέχρι 18 ετών
- Γυναίκες στην εγκυμοσύνη
- Οδηγοί αυτοκινήτου, μοτοσυκλέτας, ποδήλατου
- Χειριστές μηχανημάτων
- Μαζί με ορισμένα φάρμακα
- Σε ορισμένους ασθενείς



Παρουσίαση του Δικτύου Αλκοολογίας

[mail: sylogosepistrofi@yahoo.gr](mailto:sylogosepistrofi@yahoo.gr)

[site: www.alkoologia.gr](http://www.alkoologia.gr)



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



e-mail: sylogosepistrofi@yahoo.gr
site: www.alkoologia.gr



Γαστρεντερολογική Κλινική - Κοινωνική Υπηρεσία
e-mail: iatreioalkool@pagni.gr, www.pagni.gr
τηλ. ραντεβού: 2810 542107

6947349344

mail:

sylogosepistrofi@yahoo.gr

site: www.alkoologia.gr

**2810542 -107-108-
109**

mail: iatreioalkool@pagni.gr

Ο εαυτός σου κι η επιλογή σου...

"Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ"



...τα κλειδιά για τη ζωή σου

Σας Ευχαριστώ !!!