

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΤΟ ΑΛΚΟΛ ΚΑΙ ΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

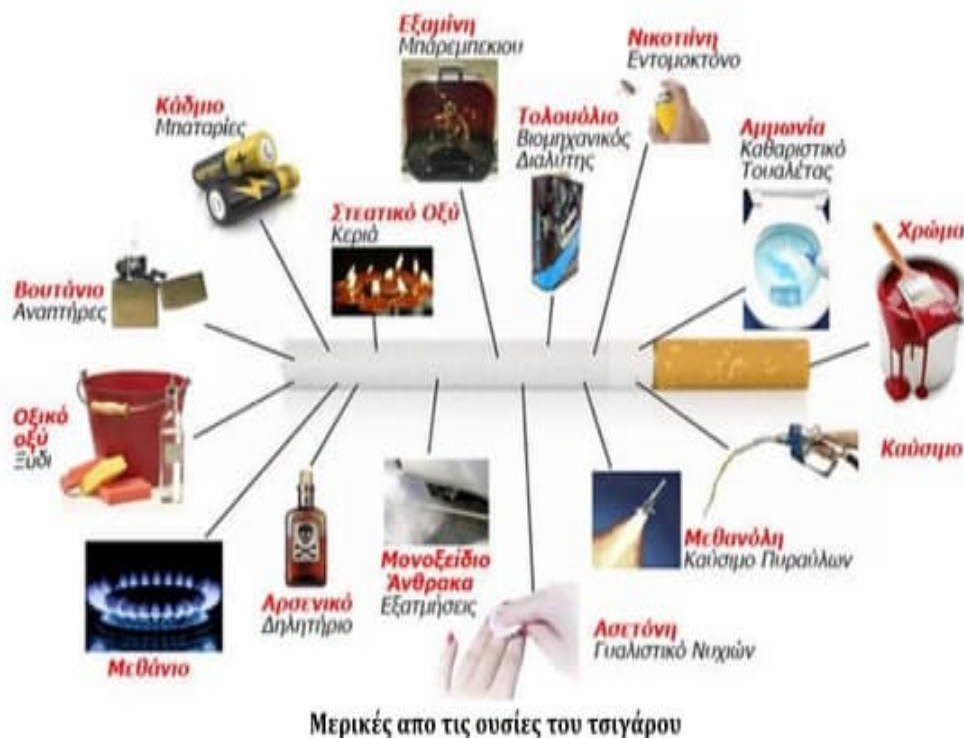
Τι είναι το κάπνισμα; Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους.

Τι είναι το κυκλοφοριακό σύστημα; Ο μηχανισμός και η διάταξη οργάνων που αφορούν την κυκλοφορία του αίματος. Αποτελείται από τα αιμοφόρα αγγεία, την καρδιά και το αίμα.

Τι είναι το τσιγάρο; Το τσιγάρο (παλιότερα, σιγαρέτο) αποτελείται από μικρά κομμάτια επεξεργασμένου καπνού που είναι τυλιγμένα σε χαρτί. Έχει κυλινδρικό σχήμα και μπορεί να έχει στο ένα του άκρο επιστόμιο με φίλτρο. Το μήκος του δεν υπερβαίνει τα 120 χιλιοστά και η διάμετρός του τα 10 χιλιοστά. Το τσιγάρο χρησιμοποιείται για το κάπνισμα.

Τι είναι το ηλεκτρονικό τσιγάρο; Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι μια ηλεκτρονική συσκευή διανομής νικοτίνης. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι μια ηλεκτρονική συσκευή διανομής νικοτίνης (electronic nicotine delivery device, ENDD) η οποία λειτουργεί με μπαταρία και μοιάζει φαινομενικά με το συμβατικό τσιγάρο. Το τσιγάρο περιέχει νικοτίνη σε υγρή μορφή την οποία μετατρέπει σε ατμό τον οποίο εισπνέει ο ασθενής μέσω της συσκευής.

Τι περιλαμβάνει ένα τσιγάρο; Ο καπνός περιέχει πάνω από 1200 διαφορετικές χημικές ουσίες, 5% των οποίων είναι το μονοξείδιο του άνθρακα. Περιέχει επίσης πίσσα και νικοτίνη. Όλο το μονοξείδιο του άνθρακα, το 90% της νικοτίνης και το 70% της πίσσας κατακρατείται από τους πνεύμονες όταν καταπίνεται ο καπνός. Ενδεικτικές ουσίες της αέριας φάσης είναι το μονοξείδιο και διοξείδιο του άνθρακα, το υδροκυάνιο, τα οξείδια του αζώτου, πτητικές θειούχες ενώσεις, πτητικοί υδρογονάνθρακες, νιτρίλια, αλκοόλες, αλδεΐδες και κετόνες. Σε σωματιδιακή μορφή βρίσκονται η νικοτίνη, η πίσσα, το μονοξείδιο του άνθρακα.



Τι προκαλεί ένα τσιγάρο στο κυκλοφορικό σύστημα;

Συχνά φαινόμενα του καπνίσματος είναι το έμφραγμα μυοκαρδίου ειδικά σε νεαρά άτομα κάτω των 45 ετών, η στηθάγχη, η καρδιακή ανεπάρκεια, τα εγκεφαλικά επεισόδια, η περιφερική, αγγειοπάθεια και το ανεύρυσμα κοιλιακής αορτής ειδικά σε καπνιστές ηλικίας μεγαλύτερης των 65 ετών.

Τι προκαλεί το τσιγάρο στην εγκυμοσύνη

Κάπνισμα και Εγκυμοσύνη

- Περίπου τρεις φορές υψηλότερο κίνδυνο για αιφνίδιο θάνατο στα βρέφη
- Αναπνευστικές διαταραχές, όπως άσθμα
- Αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας
- Αυξημένο κίνδυνο παιδικού καρκίνου, υψηλής αρτηριακής πίεσης και αλλεργιών
- Παθήσεις των αυτιών

Τι είναι ο παθητικός καπνιστής; Το παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή του καπνού έμμεσα από κάποιον που καπνίζει δίπλα μας ή άμεσα από τον καπνό των τσιγάρων του περιβάλλοντος χώρου, από άλλα πρόσωπα εκτός του ενεργού καπνιστή. Αυτό συμβαίνει όταν ο καπνός διαπερνά οποιοδήποτε περιβάλλον, προκαλώντας την εισπνοή του από τους ανθρώπους μέσα σε αυτό. Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί πολλές από τις ίδιες ασθένειες όπως εμφανίζονται απευθείας και στους ενεργούς καπνιστές, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, του καρκίνου του πνεύμονα, και τις αναπνευστικές ασθένειες.

Τι προκαλεί το τσιγάρο γενικά στην υγεία μας; Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο, καρδιοπάθεια, εγκεφαλικό, βλάβες στους πνεύμονες, διαβήτη και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια. Το κάπνισμα επίσης αυξάνει τον κίνδυνο φυματίωσης, προκαλεί συγκεκριμένες ασθένειες στην όραση και αυτοάνοσα νοσήματα όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

Πώς το κάπνισμα συνδέεται με τον καρκίνο;

Οι χημικές ουσίες που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου εξασθενίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα, κάνοντάς το πιο δύσκολο να σκοτώσει καρκινικά κύτταρα. Όταν συμβαίνει αυτό, τα καρκινικά κύτταρα πολλαπλασιάζονται χωρίς να υπάρχουν κάτι να τα σταματήσει.

Τα δηλητήρια του καπνού μπορούν να αλλοιώσουν και να βλάψουν το **dna** των κυττάρων. Όταν συμβαίνει αυτό, ένα κύτταρο μπορεί να αρχίσει να αναπτύσσεται ανεξέλεγκτα και να δημιουργήσει έναν καρκινικό όγκο.

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περισσότερες από **4000 χημικές ουσίες** εκ των οποίων οι **60** τουλάχιστον είναι καρκινογόνες. Πολλές από αυτές όπως το μονοξείδιο του άνθρακα, η νικοτίνη, η πίσσα, η αμμωνία, η ακετόνη, το κάδμιο και η φορμαλδεΐδη είναι δηλητηριώδεις και τοξικές για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Η **πίσσα** που περιέχουν τα τσιγάρα, αποτελεί μίγμα χημικών ουσιών που προάγουν την έναρξη της καρκινογένεσης κυρίως στο αναπνευστικό σύστημα. Βάσει επιστημονικών δεδομένων, ο κίνδυνος εμφάνισης πληθώρας νοσημάτων που οφείλονται στο κάπνισμα, είναι **ανάλογος της αυξητικής έκθεσης στον καπνό**, των ετών της καπνιστικής έξης, του είδους των καπνικών προϊόντων καθώς και της πιθανής έκθεσης σε παθητικό κάπνισμα

9 στους 10 καρκίνους των πνευμόνων οφείλεται στο κάπνισμα. Στην πραγματικότητα, οι καπνιστές σήμερα έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο των πνευμόνων από ότι το 1964 αν και καπνίζουν λιγότερα τσιγάρα και ένας λόγος ίσως είναι η αλλαγή στον τρόπο που φτιάχνονται και τα χημικά που χρησιμοποιούνται.

Οι θεραπείες για τον καρκίνο των πνευμόνων βελτιώνονται αλλά ακόμη σκοτώνει περισσότερους ανθρώπους από κάθε άλλο είδος καρκίνου.

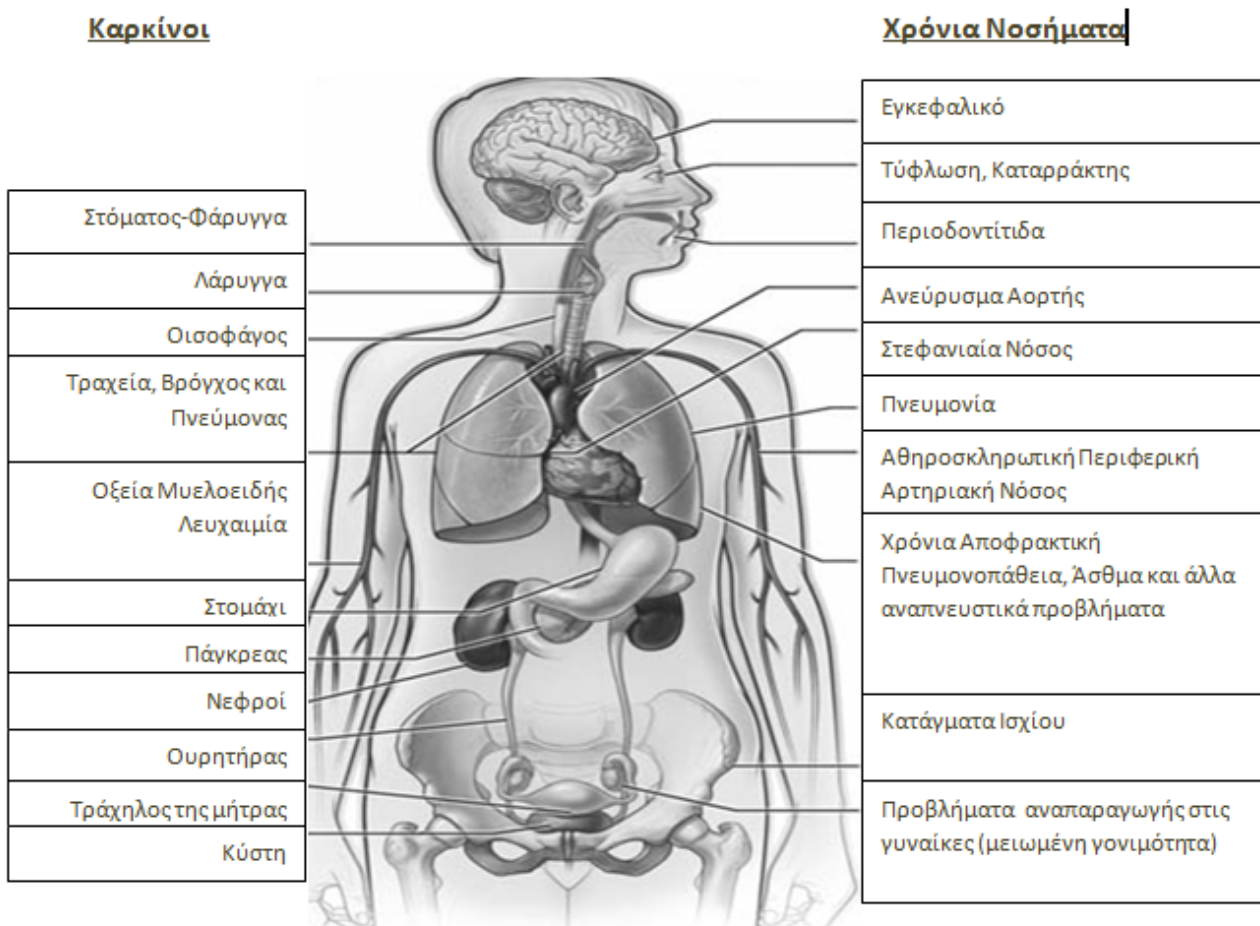
Το **κάπνισμα** μπορεί να προκαλέσει καρκίνο σχεδόν σε κάθε μέρος του σώματος:

- Στο αίμα
- Στην ουροδόχο κύστη
- Στον τράχηλο της μήτρας
- Στο παχύ έντερο και το ορθό
- Στον οισοφάγο
- Στα νεφρά

- Στον λάρυγγα
- Στο συκώτι
- Στο στόμα και τον λαιμό
- Στο πάγκρεας
- Στο στομάχι
- Στην τραχεία, τον πνεύμονα και τους βρόγχους

Οι άντρες καπνιστές με καρκίνο του προστάτη έχουν **μεγαλύτερα ποσοστά θνησιμότητας** από τους μη καπνιστές

ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Ο καπνός είναι μία απειλή για το περιβάλλον μας

Περισσότερα από **600.000.000** δέντρα έχουν κοπεί, **22.000.000.000** λίτρα νερού έχουν χρησιμοποιηθεί στην παραγωγή και την κατασκευή των τσιγάρων, ενώ παράλληλα περισσότεροι από **84.000.000** τόνους εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα έχουν ελευθερωθεί στην ατμόσφαιρα αυξάνοντας σημαντικά τις τιμές της μέσης παγκόσμιας θερμοκρασίας.

Επιπρόσθετα, η μη ορθή παγκόσμια διαχείριση των αποβλήτων 4.5 τρισεκατομμύριων αποτσίγαρων ετησίως, παράγει **1.69** δισεκατομμύρια λίβρες τοξικών αποβλήτων, απελευθερώνοντας χιλιάδες χημικές ουσίες στον αέρα, στο νερό και στο έδαφος.

Τι κάνει η διακοπή του καπνίσματος;

Μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου των πνευμόνων, του στόματος, του λαιμού, του οισοφάγου και του λάρυγγα

Μέσα σε **πέντε χρόνια** οι πιθανότητες καρκίνου του στόματος, του λαιμού, του οισοφάγου και της ουροδόχου κύστης **μειώνονται στο μισό**.

Δέκα χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο των πνευμόνων **μειώνεται στο μισό**. Σύμμαχος σε αυτή την προσπάθεια είναι τα **Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος** που βρίσκονται σε όλη τη χώρα.

Εκεί, οι καπνιστές θα έχουν την ευκαιρία να συνομιλήσουν με εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας οι οποίοι θα τους παρέχουν πλήρη υποστήριξη καθόλη τη διάρκεια της διαδικασίας διακοπής, ενώ ταυτόχρονα θα έχουν τη δυνατότητα να αναλύσουν τις δυσκολίες και τις προσωπικές «παγίδες» των υποτροπών, οργανώνοντας από κοινού ένα εξατομικευμένο πλάνο απεξάρτησης από τη νικοτίνη.



Η έρευνα του για τη διακοπή του καπνίσματος «RauS» με δεδομένα από περίπου 6.200 ερωτηθέντες ηλικίας 14 ετών και άνω - καπνιστές και άτομα που το έχουν κόψει - παρέχει πληροφορίες σχετικά με δοκιμασμένες μεθόδους και μέσα. Ένα βασικό εύρημα της μελέτης του: «Οι περισσότεροι δεν χρησιμοποιούν τις κλασικές μεθόδους».

Τα μέτρα που έχουν αξιολογηθεί ως ελπιδοφόρα σε κλινικά ελεγχόμενα, ως επί το πλείστον, τεστ περιλαμβάνουν υποκατάστατα νικοτίνης όπως σπρέι, επιθέματα, τσίχλες, φάρμακα, ιατρικές συμβουλές και συμπεριφορική θεραπεία, όπως εξηγεί ο Βέρζε.

«Το μεγάλο πρόβλημα είναι ότι αυτές ακριβώς χρησιμοποιούνται σπάνια στην πράξη». Εν μέρει επειδή ορισμένα από αυτά τα μέτρα είναι περίπλοκα και απαιτούν ιατρική συνταγή ή επίσκεψη στον γιατρό, λέει ο κοινωνιολόγος από το Πανεπιστήμιο της Φρανκφούρτης.

Τέλος, συμπεραίνουμε ότι το κάπνισμα είναι κακό όχι μόνο για αυτόν που το καπνίζει αλλά και για τον διπλανό. Κατά την άποψή μου το τσιγάρο είναι μια σπατάλη στα λεφτά διότι και κακό κάνει σε όλο τον κόσμο αλλά και στο περιβάλλον. Ο πιο σωστός τρόπος για να το κόψεις είναι να το θελήσεις διότι χωρίς θέληση και προσπάθεια δεν καταφέρνουμε τίποτα σε αυτόν τον κόσμο. Τέλος ο καλύτερος τρόπος για να το σταματήσεις είναι να μην το ξεκινήσεις καν διότι τότε δεν θα χρειαστεί να κάνεις τίποτα.

ΑΛΚΟΟΛ

Τι είναι το Αλκοόλ και τι περιέχει;

Όλα ανεξαιρέτως τα αλκοολούχα ποτά, είτε είναι αποστάγματα είτε μπύρα ή κρασί, περιέχουν αιθανόλη, μία ουσία που παράγεται κατά τη ζύμωση φρούτων, σιτηρών ή καρπών. Η αιθανόλη – γνωστή στην καθομιλουμένη ως αλκοόλη – είναι ψυχοδραστική ουσία και συνεπώς επηρεάζει τη διάθεση και τις αντιδράσεις σας.

Σωματικές Επιπτώσεις του Αλκοόλ

- Καρκίνοι στον οισοφάγο, στον λάρυγγα, στο στομάχι και στο πάγκρεας
- Ασθένειες του κυκλοφορικού συστήματος
- Σοβαρές ηπατικές βλάβες
- Διαβήτης

- Σεξουαλικές δυσλειτουργίες και στην εμμηνόρροια
- Αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού
- Μυϊκή αποδυνάμωση, μούδιασμα, προβλήματα στην ισορροπία
- Πονοκέφαλοι

Η πρώτη γουλιιά

Τις περισσότερες φορές η επίδραση του αλκοόλ ξεκινάει δευτερόλεπτα αφού το ποτήρι ακουμπήσει στο στόμα μας. Μέσω του οισοφάγου οδηγείται στο στομάχι, όπου περίπου το 20% της ουσίας απορροφάται μέσα σε λίγα λεπτά και περνάει στην κυκλοφορία του αίματος. Σε αυτή τη φάση το φαγητό μπορεί να λειτουργήσει σαν σφουγγάρι και να κάνει τη διαδικασία απορρόφησης πιο αργή. Πίνοντας με άδειο στομάχι, το αλκοόλ δρα πολύ πιο γρήγορα και έντονα. Λίγα λεπτά μετά την πρώτη γουλιιά, το αλκοόλ φθάνει στον εγκέφαλο. «Εκεί ξεκινάει αυτό που οι περισσότεροι άνθρωποι ζητούν να πετύχουν», λέει στην εφημερίδα Guardian ο **δρ Ντέιβιντ Νατ**, διευθυντής του αυτόνομου οργανισμού ερευνών **Drug Science** που διενεργεί ιατρικές μελέτες για τις επιπτώσεις των ναρκωτικών και του αλκοόλ. «Ξεκινάς να νιώθεις χαλαρός, τα αιμοφόρα αγγεία διαστέλλονται και η διάθεση για κοινωνικοποίηση αυξάνεται. Το αλκοόλ έχει δώσει σήμα στον εγκέφαλο να βάλει μπροστά ένα σύστημα νευροδιαβιβαστών που βοηθάει στη χαλάρωση», προσθέτει.

Η συνέχεια

Καθώς συνεχίζετε να πίνετε, ξεκινάει να εκκρίνεται **ντοπαμίνη**. Αυτή είναι η ορμόνη που αναζητάει συνήθως κάποιος όταν πίνει αλκοόλ. Είναι η ορμόνη που συνδέεται με την επιθυμία να κάνουμε πράγματα, ανταμείβοντάς μας με μια μικρή αίσθηση ευεξίας κάθε φορά που σκεφτόμαστε να υλοποιήσουμε μια νέα ιδέα. «Εδώ είναι που αρχίζει να γίνεται ωραίο», λέει ο Νατ. «Παίρνεις μια μικρή ώθηση, παίρνεις ενέργεια, γίνεσαι δυνατός, και καθώς η επίδραση αρχίζει να μειώνεται, θέλεις περισσότερο. Το αλκοόλ απελευθερώνει **ενδορφίνες**, οι οποίες είναι τα φυσικά οπιούχα του εγκεφάλου – και είναι επίσης εθιστικές, απενεργοποιώντας την αίσθηση του ελέγχου, ώστε να καταλήγεις να πίνεις περισσότερο απ' ό,τι σχεδίαζες».

Η συχνή κατανάλωση αλκοόλ ακόμη και σε μικρά διαστήματα της ζωής μας (μερικών εβδομάδων ή μηνών) δημιουργεί τις συνθήκες για σοβαρές **παθήσεις**. Οχι μόνο δεν επιτυγχάνεται μακροπρόθεσμα ο σκοπός της βελτίωσης της ψυχολογίας, αλλά η δραματική μείωση της ποιότητας του ύπνου, η αύξηση του σωματικού βάρους και της **αρτηριακής πίεσης** μπορούν να δημιουργήσουν ακόμη μεγαλύτερο στρες. Επίσης, το αλκοόλ μπορεί να σκοτώσει ωφέλιμα βακτήρια του γαστρεντερικού μας συστήματος οδηγώντας σε πτώση το ανοσοποιητικό σύστημα και την ψυχολογία, πυροδοτώντας ακόμη μεγαλύτερη επιθυμία για κατανάλωση. «Επιπλέον δημιουργεί ένα χάος με τις ορμόνες, που μπορεί να αυξήσει την πείνα και να εξαφανίσει τη σεξουαλική ορμή», προειδοποιεί ο Νατ.

Μακροχρόνια προβλήματα

Μία από τις πιο γνωστές συνέπειες της μακροχρόνιας κατανάλωσης αλκοόλ στην υγεία είναι οι **ηπατικές παθήσεις**, με το αλκοόλ να αποτελεί την πιο κοινή αιτία τους στο Ηνωμένο Βασίλειο. Παρότι η κίρρωση μπορεί να χρειαστεί χρόνια για να αναπτυχθεί, η τακτική κατανάλωση αλκοόλ πάνω από τα συνιστώμενα όρια μπορεί να **βλάψει το συκώτι** με πολλούς ακόμη τρόπους. Επιπλέον, η μείωση του αλκοόλ έχει αναχθεί τα τελευταία χρόνια σε νούμερο ένα συμβουλή προς αποφυγήν της άνοιας. Ενώ το αλκοόλ δεν φαίνεται να σκοτώνει άμεσα τα εγκεφαλικά κύτταρα, μπορεί να διαταράξει την ανάπτυξη νέων – και επίσης να προκαλέσει έμμεσα νευρολογικά προβλήματα που μπορεί να οδηγήσουν σε άνοια.

Οι επιστήμονες έχουν καταλήξει στο ότι καμία ποσότητα αλκοόλ δεν είναι ωφέλιμη, αλλά οι κυβερνήσεις των δυτικών κρατών, σε συνεργασία με τους οργανισμούς υγείας, έχουν καταρτίσει λίστες με τις προτεινόμενες ποσότητες κατανάλωσης.

Η ψυχολόγος Χρυσούλα Μαυράκη σου εξηγεί τι μπορεί να προκαλέσει το ποτό στο παιδί:

- Εθισμό.
- Εξάρτηση.
- Αλλαγή συμπεριφοράς.
- Διαταραχές προσωπικότητας κατά και μετά την χρήση.
- Έλλειψη ορίων.
- Ροπή στη βία.
- Παρορμητισμό και εμπλοκή σε ριψοκίνδυνες καταστάσεις.
- Συμμετοχή σε παραβατικές πράξεις είτε κατά είτε μετά την χρήση.

6 Μαΐ 2011

Πως να σταματήσουμε να πίνουμε;

Ένα σνακ ή ένα γεύμα μια ώρα πριν την κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μας βοηθήσει. Καταναλώνουμε πριν την έξοδο κατά προτίμηση: σνακ με αλμυρό τυρί/ λιπαρή τροφή/ μια κουταλιά λάδι/ένα ποτήρι γάλα διότι επιβραδύνουν την απορρόφηση του αλκοόλ από το σώμα.

Αλκοόλ και νευρικό σύστημα: Συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα άνω των 0,4‰ (60 ml ουίσκι ή 200 ml κρασί) συνεπάγεται: εξασθένηση της μνήμης και της προσοχής, ήπιες διαταραχές του λόγου, διαταραχές στην εκτέλεση λεπτών χειρισμών και ελάττωση της αντίδρασης σε αισθητηριακά ερεθίσματα.



Αλκοόλ και έφηβοι

ΕΡΕΥΝΑ ΜΕΤΑΞΥ 16ΧΡΟΝΩΝ

ΜΕΘΗ

2003 **10,9%**
2015 **6,2%**
των ραβητών ανέφεραν πως μεθύσαν τουλάχιστον τρεις φορές τον τελευταίο χρόνο.

62,1% ήπιαν αλκοόλ πριν από την ηλικία των 13 ετών

ΠΟΥ ΒΡΗΚΑΝ ΤΑ ΠΟΤΑ

60,9% σε μπαρ, κλαμπ, καφετέρια ή εστιατόρια τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μήνα

3,5% βρήκαν ποτά σε καταστήματα τουλάχιστον 10 φορές

4,7% μεθύσαν πριν από την ηλικία των 13 ετών

36,3% έχουν μεθύσει έστω μία φορά

28,2% έχουν μεθύσει μία φορά το τελευταίο έτος

12,5% έχουν μεθύσει τον τελευταίο μήνα

- 94,1%** έχουν πει οιονοπνευματώδη ποτά μία φορά και πάνω
- 85,1%** έχουν πει το προηγούμενο έτος
- 38,3%** περισσότερα από πέντε ποτά στη σειρά/μία φορά τον προηγούμενο μήνα
- 66,2%** έχουν πει τον προηγούμενο μήνα
- 90,8%** θεωρούν εύκολη την πρόσβαση σε οιονοπνευματώδη

ΣΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

Έπετα από κατανάλωση αλκοόλ

7,3% των εφήβων είχαν σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους, εξαιτίας της κατανάλωσης οιονοπνευματωδών ποτών.

ΣΥΧΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

(τουλάχιστον 10 φορές τον τελευταίο μήνα)

Συχνή κατανάλωση **7,6%**

Αγόρια - κυρίως μπίρα **9,5%**

Κορίτσια - κυρίως κρασί **5,6%**

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

(πέντε ή περισσότερα ποτά στη σειρά/τρεις φορές τον προηγούμενο μήνα)

2015 **9,9%** 2011 **13,3%**

Αγόρια **12,2%** Κορίτσια **7,7%**

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΟΔΗΓΗΣΗ

Έπετα από κατανάλωση αλκοόλ

1 στους 10 εφήβους οδήγησε μετά την κατανάλωση αλκοόλ στη διάρκεια του προηγούμενου έτους

0,9% ενεπλάκησαν σε τροχαίο ενώ οδηγούσαν μετά την κατανάλωση αλκοόλ

Frequency of alcohol consumption in the EU, 2019

Every day	8.4%
Every week	28.8%
Every month	22.8%
Less than once a month	13.9%
Never or not in the last 12 months	26.2%

Daily alcohol consumption in the EU by age

15-24	1.0%
25-34	2.6%
35-44	5.1%
45-54	8.2%
55-64	11.8%
65-74	15.6%
75+	16.0%

Daily alcohol consumption in the EU by gender

Female	4.1%
Male	13.0%

HOW ALCOHOL TRAVELS THROUGH THE BODY

ALCOHOL REQUIRES NO DICESTION AND IS METABOLIZED BEFORE MANY OTHER NUTRIENTS.



ABOUT 20% of the alcohol you drink passes through the stomach wall and can reach the brain within one minute. THE REMAINING 80% passes through the small intestine before entering the bloodstream.^[1]

6 BRAIN [1]

Once alcohol hits the brain, it immediately starts affecting the brain's ability to control behavior and bodily functions.

ALCOHOL FACTS

ONE DRINK IS: [1]

4-5 ounces of wine.

1.5 ounces of 80 proof distilled liquor.

12 ounces of beer.

PROOF REFERS TO THE AMOUNT OF ALCOHOL IN LIQUOR.

80 proof is 40% ALCOHOL.

100 proof is 50% ALCOHOL.

MODERATE DRINKING IS: [2]

One drink per day for women and people over 60.

Two drinks per day for men (no more than one per hour).

DRINKING IS NOT RECOMMENDED FOR: [3]

Women who are pregnant or trying to become pregnant.

Anyone taking medication, including over-the-counter medicines.

Anyone who plans to drive or participate in activities requiring their full attention and/or skill.

Recovering alcoholics.

Anyone under the age of 21.

HEALTH BENEFITS OF MODERATE DRINKING:



Reduces stress.^[4]



Strengthens bones in post-menopausal women.^[5]



Reduces heart disease risk.^[6]



Increases appetite.^[6]

DISCLAIMER: Even moderate alcohol consumption carries health risks. Always drink responsibly.

BEFORE YOU DRINK ON AN EMPTY STOMACH, CONSIDER HOW ALCOHOL TRAVELS THROUGH YOUR BODY.

1 STOMACH [2]



Drinking too much alcohol can decrease appetite as a result of increased gastric juice flow, causing malnutrition.



Drinking too much alcohol stimulates gastric juice flow.

2 MOUTH [2]

Heavy drinkers increase their risk of developing mouth, esophagus, or throat cancer.



Higher alcohol content can cause stomach lining irritation and lead to ulcers.



On an empty stomach, alcohol passes directly to the bloodstream.

3 CIRCULATORY SYSTEM [3]

ONCE IN THE BLOODSTREAM, ALCOHOL IS QUICKLY DISTRIBUTED THROUGHOUT THE ENTIRE BODY.

ALCOHOL CAUSES BLOOD VESSELS TO WIDEN, RESULTING IN:



temporary feelings of warmth.



temporary decrease in pulse rate.



temporary decrease in blood pressure.

4 KIDNEYS [3]

ALCOHOL ACTS AS A DIURETIC IN THE BODY AND INCREASES URINATION.

Alcohol can increase urine production as soon as 30 minutes after consumption.



Excessive urination may lead to thirst and dehydration.

5 LUNGS [3]

Alcohol increases the risk of aspiration—the entrance of foreign material into the lungs.



Alcohol increases the risk of aspiration—the entrance of foreign material into the lungs.

AS BLOOD ALCOHOL CONCENTRATION (BAC) CONTINUES TO RISE, LOSS OF CONTROL INCREASES.

BAC 0.3: Few obvious effects at this point. Slight intensification of mood.

BAC 1.0: Self control, perception, vision, balance, and speech are affected.

BAC 2.0: Loss of motor control. Requires assistance standing/walking. Medical attention is necessary.

BAC 0.6: Emotions are exaggerated; judgement is impaired.

BAC 1.2-1.5: Vision, balance, speech, and motor control are affected. Medical evaluation is advised.

BAC 3.0 and higher: Potential loss of consciousness. Hospitalization is required.

ALCOHOL MAY ALSO CAUSE: [4]

Sleep disturbance, Depression, Decreased attention span, Anxiety.

7 LIVER [3]

THE LIVER CAN ONLY OXIDIZE ONE DRINK PER HOUR.^[5]

REGULAR ALCOHOL CONSUMPTION CAN LEAD TO LIVER DAMAGE.^[6]

CIRRHOSIS OF THE LIVER OCCURS AS A RESULT OF EXCESSIVE ALCOHOL CONSUMPTION ON A REGULAR BASIS.



This is why time is the only thing that can sober up a person.



A fatty liver may develop as alcohol disrupts the liver's ability to break down fats. The damage can be reversed by ceasing alcohol consumption.

Healthy liver tissue is replaced by scar tissue, which decreases blood flow to the liver and liver function.

SOURCES

[1] http://brown.edu/Student_Services/Health_Services/Health_Education/alcohol_tobacco_others_drugs/alcohol_alcohol_in_your_body.php
 [2] <http://www.rihsa.nh.gov/alcohol-health/alcohol-effect-on-body>
 [3] <http://www.collegedrinkingsurvey.com/collegestudents/inactivebody.aspx>

[4] <http://www.hs.edu/health/pdfsocs/DIODEffects.pdf>
 [5] <http://www.medunc.edu/alcohol/prevention/benefits.html>
 [6] <http://healthland.time.com/2012/07/16/alcohol-does-a-body-good-study-texts-it-boosts-bone-health/>



Με μια ματιά

40%

των τροχαίων δυστυχημάτων στην Ευρώπη σχετίζεται με κατανάλωση αλκοόλ

45-55

ετών, άνδρας και παντρεμένος είναι το προφίλ του αλκοολικού σήμερα στην Ελλάδα. Παθολογική σχέση με το αλκοόλ έχουν συνήθως άτομα που ζουν και εργάζονται σε έντονα ανταγωνιστικό περιβάλλον

40

εκατομμύρια υπολογίζεται ότι είναι οι αλκοολικοί στην Ευρώπη. Μελέτες στην Ελλάδα δείχνουν πως έχει αρχίσει να γίνεται αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ από τους νέους

320

εκατομμύρια Ευρωπαίοι αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας εξαιτίας του οισοπνεύματος

8,7

λίτρα καθαρής αιθανόλης του οισοπνεύματος ήταν η κατ' άτομο κατανάλωση στην Ελλάδα το 2007. Η χώρα μας καταλάμβανε την 8η θέση μεταξύ των χωρών της Ε.Ε., σύμφωνα με τη Eurostat.

Πόσο κινδυνεύετε να εθιστείτε

Το σκορ μου

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΒΑΘΜΟΙ					↓	
	0	1	2	3	4		
Πόσο συχνά πίνετε ποτά που περιέχουν αλκοόλ;	Ποτέ	Μία φορά τον μήνα ή λιγότερο	2-4 φορές τον μήνα	2-3 φορές την εβδομάδα	4 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα		
Πόσες μονάδες αλκοόλ* καταναλώνετε κάθε φορά;	0-2	3-4	5-6	7-9	πάνω από 10		
Πόσες φορές καταναλώσατε περισσότερες από 6 μονάδες αλκοόλ εάν είστε γυναίκα, ή περισσότερες από 8 εάν είστε άνδρας, τον τελευταίο χρόνο;	Καμία	Λιγότερο από μία φορά τον μήνα	Κάθε μήνα	Κάθε εβδομάδα	Ημερησίως ή σχεδόν ημερησίως		
Πόσες φορές τον τελευταίο χρόνο διαπιστώσατε ότι ξεκινήσατε να πίνετε και δεν μπορούσατε να σταματήσετε;	Καμία	Λιγότερο από μία φορά τον μήνα	Κάθε μήνα	Κάθε εβδομάδα	Ημερησίως ή σχεδόν ημερησίως		
Πόσες φορές τον τελευταίο χρόνο δεν μπορέσατε να αντεπεξέλθετε σε κάτι που σας ζητήθηκε εξαιτίας του αλκοόλ;	Καμία	Λιγότερο από μία φορά τον μήνα	Κάθε μήνα	Κάθε εβδομάδα	Ημερησίως ή σχεδόν ημερησίως		
Πόσες φορές τον τελευταίο χρόνο χρειαστήκατε ένα αλκοολούχο ποτό το πρωί ώστε να ξεκινήσετε τη μέρα σας ύστερα από ένα βράδυ που ήπιατε πολύ;	Καμία	Λιγότερο από μία φορά τον μήνα	Κάθε μήνα	Κάθε εβδομάδα	Ημερησίως ή σχεδόν ημερησίως		
Πόσες φορές τον τελευταίο χρόνο αισθανθήκατε ενοχές ή τύψεις αφότου ήπιατε αλκοόλ;	Καμία	Λιγότερο από μία φορά τον μήνα	Κάθε μήνα	Κάθε εβδομάδα	Ημερησίως ή σχεδόν ημερησίως		
Πόσες φορές τον τελευταίο χρόνο είχατε απώλεια μνήμης ύστερα από ένα βράδυ στο οποίο καταναλώσατε αλκοόλ;	Καμία	Λιγότερο από μία φορά τον μήνα	Κάθε μήνα	Κάθε εβδομάδα	Ημερησίως ή σχεδόν ημερησίως		
Εχετε τραυματιστεί εσείς ή κάποιος άλλος εξαιτίας τού ότι είχατε καταναλώσει αλκοόλ;	Όχι		Ναι αλλά όχι τον τελευταίο χρόνο		Ναι τον τελευταίο χρόνο		
Έχει κάποιος συγγενής, φίλος ή γιατρός ανησυχήσει από την ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνετε ή/και σας έχει προτείνει να σταματήσετε;	Όχι		Ναι αλλά όχι τον τελευταίο χρόνο		Ναι τον τελευταίο χρόνο		
ΒΑΘΜΟΙ	0 έως 7 χαμηλός κίνδυνος εθισμού		8 έως 15 αυξημένος κίνδυνος εθισμού		16 έως 19 υψηλός κίνδυνος εθισμού		20 και πάνω πιθανός εθισμός

* Ένα ποτήρι κρασί ισούται με περίπου 3 μονάδες αλκοόλ.

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Πασπαράκης Ορέστης, Α7