

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Πολλοί άνθρωποι θεωρούν πως η περιστασιακή κατανάλωση ενός αλκοολούχου ποτού δεν αποτελεί λόγο ανησυχίας, αλλά η αλήθεια είναι πως ακόμη και η κατανάλωση μικρής ποσότητας αλκοόλ μπορεί να έχει ανεπιθύμητες συνέπειες για την υγεία.

Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί μακροπρόθεσμα να επηρεάσει τόσο τη σωματική όσο και τη ψυχική υγεία ενός ανθρώπου. Ανάλογα με την ποσότητα ή το πόσο συχνά καταναλώνει ένα άτομο αλκοόλ, οι παρενέργειές του μπορεί να είναι πιο σοβαρές και πιο αισθητές.

Ποιο είναι το ασφαλές όριο κατανάλωσης αλκοόλ;

- Σύμφωνα με το *Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC)*, μια συνετή κατανάλωση αλκοόλ ορίζεται ως η κατανάλωση:
 - **1 ή λιγότερων αλκοολούχων ποτών ημερησίως για τις γυναίκες**
 - **2 ή λιγότερων αλκοολούχων ποτών ημερησίως για τους άνδρες**
- Παρόλο που οι παραπάνω ποσότητες αλκοόλ θεωρούνται ασφαλείς, πρόσφατες μελέτες δείχνουν πως καμία ποσότητα αλκοόλ δεν είναι πραγματικά ασφαλής, καθώς ακόμη και η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία.

Ποιες είναι οι βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις του αλκοόλ;

Οι βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις που προκαλεί η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να εμφανιστούν αμέσως μετά, μερικές ώρες μετά ή κατά τη διάρκεια της κατανάλωσής του. Μερικές από αυτές είναι οι εξής:

- Υπνηλία
- Αίσθηση ευφορίας ή ζαλάδα
- Αλλαγές στη διάθεση
- Μειωμένα αντανακλαστικά
- Παρορμητική συμπεριφορά
- Μπερδεμένη ή αργή ομιλία
- [Ναυτία και έμετος](#)
- [Διάρροια](#)
- [Πονοκέφαλος](#)
- Απώλεια συντονισμού των κινήσεων
- Προβλήματα συγκέντρωσης και λήψης αποφάσεων
- Απώλεια συνείδησης ή κενά μνήμης
- Αλλαγές στην ακοή και την όραση

Παρόλο που οι παρενέργειες αυτές μπορεί να μην διαρκέσουν για πολύ, αυτό δεν σημαίνει πως δεν είναι σοβαρές, καθώς μπορεί να οδηγήσουν σε πιο σοβαρά περιστατικά, όπως ατυχήματα, τραυματισμούς, κλπ

Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του αλκοόλ;

- Η συχνή κατανάλωση αλκοόλ εκτός από βραχυπρόθεσμες μπορεί να έχει και πιο μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία ενός ατόμου, όπως:
- Επίμονες αλλαγές στη διάθεση (πχ. άγχος και ευερεθιστικότητα)
- Αϋπνία και άλλα προβλήματα ύπνου
- Εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Αλλαγές στη σεξουαλική επιθυμία και λειτουργία
- Αλλαγές στην όρεξη και το σωματικό βάρος
- Προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης

Ποιες είναι οι επιπτώσεις της κατανάλωσης αλκοόλ στη σωματική υγεία;

- Παρακάτω αναφέρονται μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει διάφορα όργανα και λειτουργίες του σώματος.

Πάγκρεας

- Με την πάροδο του χρόνου, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή του παγκρέατος ([παγκρεατίτιδα](#)), η οποία μακροπρόθεσμα προκαλεί σοβαρές επιπλοκές.

Ήπαρ

- Η μακροχρόνια κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο για ηπατική νόσο που σχετίζεται με το αλκοόλ και χρόνια ηπατική φλεγμονή. Η ηπατική νόσος που σχετίζεται με το αλκοόλ έχει ως αποτέλεσμα τη συσσώρευση τοξινών στο σώμα, ενώ η φλεγμονή του ήπατος μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στο ήπαρ ή κίρρωση.

Επίπεδα σακχάρου στο αίμα

- Σε περίπτωση που το πάγκρεας ή το ήπαρ δεν λειτουργούν σωστά λόγω της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ (παγκρεατίτιδα ή ηπατική νόσος), τότε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορεί να μειωθούν και να εμφανιστεί υπογλυκαιμία.
- Αντιθέτως, στην περίπτωση που το πάγκρεας έχει καταστραφεί από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να εμφανιστεί υπεργλυκαιμία, δηλαδή υπερβολική ποσότητα σακχάρου στο αίμα.

Πεπτικό σύστημα

- Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει βλάβη στους ιστούς του πεπτικού συστήματος, παρεμποδίζοντας έτσι τη σωστή απορρόφηση θρεπτικών συστατικών και βιταμινών μέσω της διατροφής. Με την πάροδο του χρόνου, η βλάβη αυτή μπορεί να οδηγήσει σε κακή θρέψη.
- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί επίσης να οδηγήσει στην εμφάνιση συμπτωμάτων, όπως τα εξής:
 - Αέρια
 - Φούσκωμα
 - Αίσθημα πληρότητας
 - Διάρροια ή επώδυνη κένωση
 - Έλκη ή αιμορροΐδες

Κεντρικό νευρικό σύστημα

Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει το κεντρικό νευρικό σύστημα και να προκαλέσει διάφορες ανεπιθύμητες παρενέργειες, όπως η μπερδεμένη ομιλία, η αδυναμία συντονισμού κινήσεων, κλπ.

Με την πάροδο του χρόνου το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο κεντρικό νευρικό σύστημα, αλλά και να βλάψει το μετωπιαίο λοβό, δηλαδή το τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για εκτελεστικές λειτουργίες, όπως η λήψη αποφάσεων.

Η χρόνια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί επίσης να προκαλέσει μόνιμη εγκεφαλική βλάβη, όπως για παράδειγμα το [σύνδρομο Wernicke-Korsakoff](#).

Κυκλοφορικό σύστημα

- Η χρόνια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τους πνεύμονες, αλλά και την καρδιά, με αποτέλεσμα την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με αυτά, όπως:
 - Υψηλή αρτηριακή πίεση
 - Ακανόνιστος καρδιακός παλμός
 - Εγκεφαλικό επεισόδιο
 - Έμφραγμα
 - Συγκοπή

Πηγές

<https://wikihealth.gr/category/diatrofi/alkool-poi-es-einai-oi-epiptoseis-toy-stin-ygeia/>

Εργασία Βιολογίας
Ηλίας Γιάννης Α2

