

## **PICIE PROBLEMOWE**

Wpisany przez lesław

środa, 09 listopada 2011 09:13 - Poprawiony środa, 09 listopada 2011 09:40

---

## **PICIE PROBLEMOWE**

### **Niewłaściwy model konsumpcji alkoholu**

**jest źródłem wielu szkód zdrowotnych, co dotyczy nie tylko osób uzależnionych,**

**ale i nadużywających alkoholu.**

- 16% dorosłych Polaków spożywa alkohol w sposób ryzykowny: tj. mężczyźni powyżej 10 litrów, a kobiety powyżej 7,5 litra czystego (100% stężenia) alkoholu na rok;

- wzrasta odsetek osób pijących w ten sposób;

- największy wzrost spożycia notuje się w grupie kobiet w wieku 18 – 29 lat;

- Polacy nadal akceptują wzorce intensywnego picia alkoholu.

**Szacuje się, że w Polsce jest około 900 000 osób uzależnionych (3% populacji), natomiast ryzykownie i szkodliwie pijących jest ponad 2 000 000 osób.**

Jak działa alkohol na organizm ludzki?

- Alkohol etylowy zawarty we wszystkich napojach alkoholowych jest substancją psychoaktywną.
- Posiada zdolność szybkiego przenikania do mózgu i wywołuje zmiany, których rodzaj i nasilenie związane są z poziomem stężenia alkoholu we krwi.
- Już po kilku minutach od spożycia jego poziom we krwi wzrasta.
- Maksymalne stężenie alkoholu we krwi pojawia się po upływie około 1 – 1,5 godziny od chwili jego spożycia.
- Alkohol ma działanie tłumiące i przeciwbólowe, tzn. spowalnia i osłabia przepływ impulsów nerwowych wzdłuż włókien nerwowych.
- W pierwszej kolejności tłumione jest działanie mózgowych ośrodków kontroli, stąd pojawia się uczucie rozluźnienia → lekkości → euforii.
- W rezultacie alkohol ma działanie depresyjne.

**Zależność objawów od stężenia alkoholu we krwi.**

**W miarę jak wzrasta stężenie spożywanego alkoholu we krwi, pojawiają się następujące**

## PICIE PROBLEMOWE

Wpisany przez leslaw

środa, 09 listopada 2011 09:13 - Poprawiony środa, 09 listopada 2011 09:40

---

### **zaburzenia:**

Od 0,2 do 0,5 promila

- \* Nieznaczne zaburzenia równowagi oraz euforia i zaburzenie krytycyzmu,
- \* Upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- \* Zaburzenia widzenia

Do 0,7 promila

- \* Zaburzenia sprawności ruchowej (niezauważalne osłabienie refleksu, nadmierna pobudliwość i gadatliwość),
- \* Obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, prowadzące do fałszywej oceny sytuacji i podejmowania ryzykownych zachowań,

Do 2 promili

- \* Zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej,
- \* Obniżenie progu bólu,
- \* Spadek sprawności intelektualnej (błędy w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków itp.) pogłębiający się w miarę narastania stężenia alkoholu,
- \* Opóźnienie czasu reakcji,
- \* Wyraźna drażliwość
- \* Obniżona tolerancja, zachowania agresywne,
- \* Pobudzenie seksualne,
- \* Wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca.

## PICIE PROBLEMOWE

Wpisany przez leslaw

środa, 09 listopada 2011 09:13 - Poprawiony środa, 09 listopada 2011 09:40

---

### Do 3 promili

- \* Zaburzenia mowy (mowa bełkotliwa),
- \* Wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi,
- \* Wzmożona senność,
- \* Znacznie obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań,

### Do 4 promili

- \* Spadek ciśnienia krwi,
- \* Obniżenie ciepłoty ciała,
- \* Osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych,
- \* Głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki,

### Powyżej 4 promili

- \* Stan zagrożenia życia – głęboka śpiączka,
- \* Zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, z możliwością porażenia tych ośrodków.

**Alkohol w 94 % rozkładany jest w wątrobie ze średnią szybkością około 0,15 promila na godzinę.**

## **PICIE PROBLEMOWE**

Wpisany przez leslaw

środa, 09 listopada 2011 09:13 - Poprawiony środa, 09 listopada 2011 09:40

---

**Nie ma skutecznych sposobów na radykalne przyspieszenie tego procesu.**

**Okolo 5 % alkoholu wydalane jest przez płuca lub skórę i od 0,5 % do 2 % przez nerki.**

## **PICIE SZKODLIWE** \_\_\_\_\_

To taki utrwalony model picia alkoholu, który rodzi wysokie ryzyko zaistnienia poważnych szkód

- - dla zdrowia psychicznego
- - dla zdrowia fizycznego
- - dla funkcjonowania społecznego

Picie szkodliwe nie jest jeszcze uzależnieniem, ale stąd już tylko krok do uzależnienia się od alkoholu. Samo picie szkodliwe uznawane jest już za jednostkę chorobową (oznaczamy je symbolem F 10.1 wg międzynarodowej klasyfikacji schorzeń ICD 10) i powinno być leczone.

## PICIE PROBLEMOWE

Wpisany przez leslaw

środa, 09 listopada 2011 09:13 - Poprawiony środa, 09 listopada 2011 09:40

---

Jakie sygnały ostrzegają, że osoba pije w sposób szkodliwy?

- - Zwiększa się ilość i częstość spożywania alkoholu;
- - Rośnie tolerancja na alkohol (np. odkrywamy, że osoba ma teraz „mocniejszą głowę”);
- - Częściej dochodzi do stanów upojenia alkoholowego;
- - Zmienia się funkcja picia i rola alkoholu w życiu;
- - Postępuje przywiązanie od sytuacji picia;
- - Dochodzi do picia alkoholu w sytuacjach, które zdecydowanie wymagają abstynencji (praca, prowadzenie pojazdów, opieka nad dzieckiem etc.);
- - Używanie alkoholu jako sposobu na zniesienie przykrych skutków poprzedniego picia;
- - Palimpsesty (luki w pamięci dot. okoliczności picia);
- - Picie jest kontynuowane pomimo rosnących negatywnych konsekwencji;
- - Otoczenie sygnalizuje zaniepokojenie piciem.

**Picie szkodliwe jest rozpoznawane, gdy występuje:**

1. powtarzające się używanie alkoholu powodujące niemożność spełnienia podstawowych obowiązków w pracy, szkole, domu.
2. powtarzające się używanie alkoholu w sytuacjach, kiedy stwarza to fizyczne zagrożenie.
3. powtarzające się problemy prawne.
4. powtarzające się używanie alkoholu pomimo stałych lub powracających problemów socjalnych lub międzyludzkich będących skutkiem, lub nasilanych przez działanie alkoholu.