

## NIE DLA ALKOHOLU !

Na temat alkoholu, a szczególnie jego zgubnym działaniu w razie nadużywania, napisano już wiele książek i prasowych artykułów.

29. 03. będziemy obchodzić Ogólnopolski Dzień Trzeźwości, ale właśnie ze względu na powyższą okoliczność nie chcę tu przedstawiać całej problematyki alkoholizmu.



Alkohol jest nam znany od zarania dziejów. Od zarania dziejów jest też znany problem pijaństwa i alkoholizmu.

Historia podaje przykład z okresu 2000 lat p. n. e. Dwaj chińscy, nadworni astronomowie upili się piwem do takiego stopnia, że nie przewidzieli zaćmienia Słońca. Za karę skazano ich na śmierć.

W czasach Jezusa również pito alkohol – wino, ale pito go szczególnie w ważne święta jako dodatek do mięsa. Starożytni Hebrajczycy na co dzień jedli biednie - chleb pszenny. Dopiero na święta stół był bogatszy. Przykładem jest tu Ostatnia Wieczerza w czwartek, w przeddzień śmierci Jezusa w komnacie zwanej wieczernikiem. /była to tzw. uczta deserowa, czyli w pierwszy wieczór święta Paschy/.

Historycy uważają, że Jezus i Jemu współcześni pili wino niskoprocentowe - 14%. Było to wino ciemne, gęste i słodkie, powstałe na bazie czarnych, wysuszonych winogron z dodatkiem granatu, mandragory, szafranu i cynamonu.

Takim winem nie było trudno się upić, więc problem sposobu konsumowania wysokowych trunków nie zmienił się do dziś. Alkohol pity codziennie i w nadmiernych ilościach niechybnie prowadził i prowadzi do nietrzeźwości, pijaństwa, alkoholizmu i w ostateczności do zgonu.

## **Jakie skutki pociąga picie nadmierne alkoholu?**

### **1. Krótkotrwałe:**

- ⑩ Wymioty
- ⑩ Problemy z równowagą i koordynacją
- ⑩ Zanik zahamowań społecznych, co może prowadzić do złych decyzji
- ⑩ Znika umiejętność osądu, co również może skutkować złymi decyzjami
- ⑩ Osłabione zmysły, szczególnie wzrok
- ⑩ Utrata przytomności
- ⑩ Obniżona temperatura ciała, wychłodzenie organizmu
- ⑩ Podwyższone ciśnienie krwi
- ⑩ Rozwolnienie
- ⑩ Wahania nastroju.

### **2. Długotrwałe:**

- ⑩ Utrata pamięci
- ⑩ Zanik koncentracji, trudności ze skupieniem i uczeniem się
- ⑩ Zmniejszenie materii szarej w mózgu (odpowiedzialnej za kontrolę mięśni, odczuwanie sensoryczne, pamięć, mowę, emocje, podejmowanie decyzji, samokontrolę) i materii białej (odpowiedzialnej za poprawne połączenia w mózgu, a więc jego sprawne działanie)
- ⑩ Alkoholowe zapalenie wątroby
- ⑩ Marskość wątroby
- ⑩ Stłuszczenie wątroby
- ⑩ Nadciśnienie
- ⑩ Arytmia serca i kardiomiopatia przerostowa (przerost komory sercowej)
- ⑩ Udar
- ⑩ Rak przełyku, jamy ustnej, krtani, piersi, wątroby, jelita grubego

**Jaki wniosek możemy wysnuć znając skutki nadużywania alkoholu?**

➤ **NIE PIĆ ALKOHOLU, szczególnie jeśli nie umiemy się kontrolować lub też PIĆ ALKOHOL, ale tylko Z UMIAREM.**

**Co na to wasz kolega Jakub Ł.?**

*Długotrwałe spożywanie alkoholu niezależnie czy będzie to wino, piwo bądź też wódka ma niekorzystny wpływ na organizm. Wszystko za przyczyną alkoholu etylowego, który zwiększa ryzyko rozwoju licznych schorzeń.*

*Alkohol spożywany w nadmiernych ilościach wiąże się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Działa jak trucizna: uszkadza wątrobę, mózg i serce. Niezależnie czy będzie to wino, piwo czy też wódka. Winowajcą jest alkohol etylowy.*

*Część z badań wskazuje, że w niewielkich ilościach alkohol nie jest szkodliwy, a wręcz przeciwnie: może chronić serce przez obniżenie ciśnienia tętniczego oraz wpływać na poprawę gospodarki lipidowej.*

*Analiza badań dowiodła, że spożycie do 12g alkoholu dziennie niesie ze sobą redukcję ryzyka udaru mózgu o 20%, a 12 do 24g o 28%.*

*Szczególną rolę przypisuje się w tym zakresie trunkowi takiemu jak czerwone wino, a przede wszystkim zawartym w nim związkom polifenolowym*

Wojciech Karaszewski

Jakub Ł.