

rizika išauga kelis kartus ir ištinka net ir jaunas žmones, vartojančius alkoholinius gėrimus.

6. Visais atvejais moterys neigiamą alkoholio poveikį pajunta stipriau ir greičiau, nes jos daug jautresnės fiziniam alkoholio poveikiui. Tai lemia ne tik mažesnė moterų kūno masė, bet ir mažesnis organizme esamo vandens ir alkoholių skaidančių fermentų (alkoholdehidrogenazės) kiekis.



7. Išgėrus alkoholio, organizme sutrinka hormono antidiuretiko gamyba, dėl to greitai netenkama vandens atsargų. Net 1 bokalas šalto alaus didina dehidratacijos pavojų. Toks dehidratacijos pavojus dėl alkoholio padidėja karštą vasaros dieną. Paplūdimyje ši tikimybė išauga net iki 15 kartų!

Pateikti faktai apie alkoholį, jo žalą organizmui yra akivaizdūs ir neginčijami. Tad svarbus kritiškas alkoholio žalos ir galimos situacijos rimtumo suvokimas.

Nedelskime ir išdrįskime poilsiauti kitaip – be alkoholio. Kiekvieną dieną praleisdami be alkoholio ne tik galėsime mėgautis vasaros teikiama malonumais, bet efektyviai pagerinsime savijautą, gyvenimo kokybę ir prailginsime gyvenimo trukmę.



www.smlpc.lt

Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



KODĖL TURĖTUME POILSIAUTI BE ALKOHOLIO – BLAIVIAI?



A

lkoholio vartojimas – tai itin grėsminga sveikatos problema, dažnai tampanti netgi mirties priežastimi. Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO) duomenimis, alkoholį vartoja apie 32,5 proc., arba 2,4 mlrd., žmonių, nuo alkoholio sukeltų ligų kasmet miršta 3 mln. gyventojų.

Tyrimų duomenimis, Lietuvoje alkoholį vartoja apie 25 proc. vyrų bei 7 proc. moterų. Kasmet dėl alkoholio sukeltų priežasčių miršta daugiau nei 3000 žmonių ir tai sudaro apie 7,6 proc. visų mirčių Lietuvoje. Tarp alkoholio sukeltų mirties priežasčių vyrauja alkoholinė kepenų liga (44,4 proc.), atsitiktinis apsinuodijimas alkoholiu (31 proc.), alkoholinė kardiomiopatija (10,5 proc.). Nors Lietuvoje absoliutaus alkoholio suvartojimas 6 metus iš eilės mažėjo (2018 m. siekė 11,2 litro, 2017 m. – 12,3 l, 2016 m. – 13,2 l, o 2015 m. – 14 l), kol kas džiaugtis negalime. Pagal Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos ekspertų išvadas, Lietuva vis dar išlieka alkoholio vartojimo lydere.

Ką alkoholis daro organizmui ir kodėl dalis Lietuvos žmonių draudimo vartoti alkoholį viešose vietose nepaiso bei vasaros poilsio neįsivaizduoja be taurelės?

Alkoholis – vienas iš kancerogeniškiausių ir rūgštingiausių produktų, jis paveikia be išimties kiekvieną žmogaus organą: kepenis, kasą, inkstus, širdies raumenį ir kt., o greičiausiai ir stipriausiai pažeidžia smegenis. Trumpalaikio poveikio smegenims atveju žmogui sutrinka atmintis, koordinacija, regėjimas, ilgainiui ima trūkti vitamino B1, pažeidžiamos smegenų ląstelės, vystosi smegenų atrofija. Priklausomų nuo alkoholio

žmonių smegenys netenka trečdaliao savo svorio, nyksta smegenų baltoji medžiaga, nuo kurios priklauso mūsų ramybė.

Moksliniais duomenimis, žmogus pasigeria išgėręs 150 g degtinės, o vėliau vyksta organizmo nuodijimas. Kepenys alkoholį suskaido į acetatus, kurie lemia prastą savijautą. Įdomu tai, kad acetatai iš organizmo pašalinami tik per 14–15 parų, tad ir vieną kartą apsinuodijus alkoholiu galima ilgam susižaloti organizmą.

Buvo manoma, kad yra saugus išgeriamo alkoholio kiekis per dieną: moterims – 2 SAV, vyrams – 4 SAV (SAV – standartinis alkoholio vienetas, kurį sudaro 10 g gryno (100 proc.) alkoholio. Pvz., 1 alaus bokale yra 2 SAV). Visgi pastarųjų metų tyrimų duomenimis, saugios alkoholio vartojimo dozės išvis nėra. Alkoholio žala sveikatai visuomet išliks, o tai priklausys ne vien nuo suvartoto alkoholio kiekio, jo rūšies bei asmens lyties, bet ir nuo amžiaus, genetikos, sveikatos būklės, oro temperatūros ir kt.

SVARBIAUSI FAKTAI APIE ALKOHOLIO POVEIKĮ SVEIKATAI:



1. Per trumpą laiką poilsiaujant dažnai išgeriamas didelis alkoholinių gėrimų kiekis. Tai tampa ypač pavojinga ir žalinga organizmui, nes karštyje greitėja medžiagų apykaita ir alkoholis veikia stipriau – greičiau apsvaigstama ir apsinuodijama. Pvz., alaus vienu metu neretai išgeriama kur kas daugiau, tad ir apsinuodijimas būna staigus bei gana sunkus. Tyrimų duomenimis, išgėrus 6 bokalus alaus vienu metu miokardo infarktas ištinka 6 kartus dažniau. Be to, aluje esančios toksinės medžiagos ne mažiau kenksmingos nei degtinėje.

2.

Paplūdimyje žmonės alkoholinius gėrimus dažniausiai vartoja tuščiu skrandžiu. Tokiu atveju alkoholio absorbcija įvyksta per pusvalandį. Jeigu žmogus išgeria skysčių ir pavalgo, alkoholio absorbcija gali būti ir po valandos. Pačioje pradžioje alkoholis pasiskirsto žarnyne, ir tik po 60–90 min. pasiekiamas didžiausia alkoholio koncentracija kraujyje.



3.

Būtina prisiminti, kad vartojamas alkoholis sumažina cukraus kiekį kraujyje, o tai padidina alkį. Tad poilsiaujant prie vandens telkinių alkoholio suvartojama kur kas daugiau vienu metu, dėl to ir apsvaigstama gana greitai. Neretai žmogus, grįžęs iš paplūdimio, patenka tiesiai į ligoninę ypač sunkios būklės.

4.

Apsinuodijimo alkoholiu grėsmę didina ne tik gėrimas tuščiu skrandžiu, bet ir riebiai persivalgius. Smegenys, gavusios signalą, kad organizme yra nesveikų skilimo produktų, visas pajėgas sutelkia ne maistiniams riebalams deginti, o atsikratyti nuodų, kuriuos išskiria alkoholis. Kepenys skaido 90–95 proc. į organizmą patekusio alkoholio, o tik mažoji dalis alkoholio pasišalina su šlapimu ir per plaučius. Tad akivaizdu, kad dėl kartu vartojamo riebaus maisto ir alkoholio (ypač rūgščiausių produktų: vyno, alkoholinių kokteilių) kyla grėsmė vystyti kasos uždegimui ar kepenų suriebėjimui.



5.

Alkoholis apkrauna širdį, o karštyje jai tenka dar didesnis krūvis. Širdis ir kraujagyslės, siekiamos atvėsinoti kūną, greičiau varinėja kraują, dėl to širdies ritmas dažnėja, gausiau prakaituojant netenkama magnio ir kalio. Poilsiaujant vasarą širdies smūgio, hipertenzijos, insulto ►