



e-mail: sylogosepistrofi@yahoo.gr

site: www.alkoologia.gr

**Αλκοολογικό
Ιατρείο ΠΑ.Γ.Ν.Η.**
Γαστρεντερολογική Κλινική - Κοινωνική Υπηρεσία
e-mail: iatreioalkool@yahoo.gr, www.pagni.gr
τηλ. ραντεβού: 2810 542107



Το Αλκοόλ στον Ανθρώπινο Οργανισμό πριν και μετά την ενηλικίωση

Μαίρη Κουλεντάκη, MD, PhD, FEBGH
Γαστρεντερολόγος-Ηπατολόγος

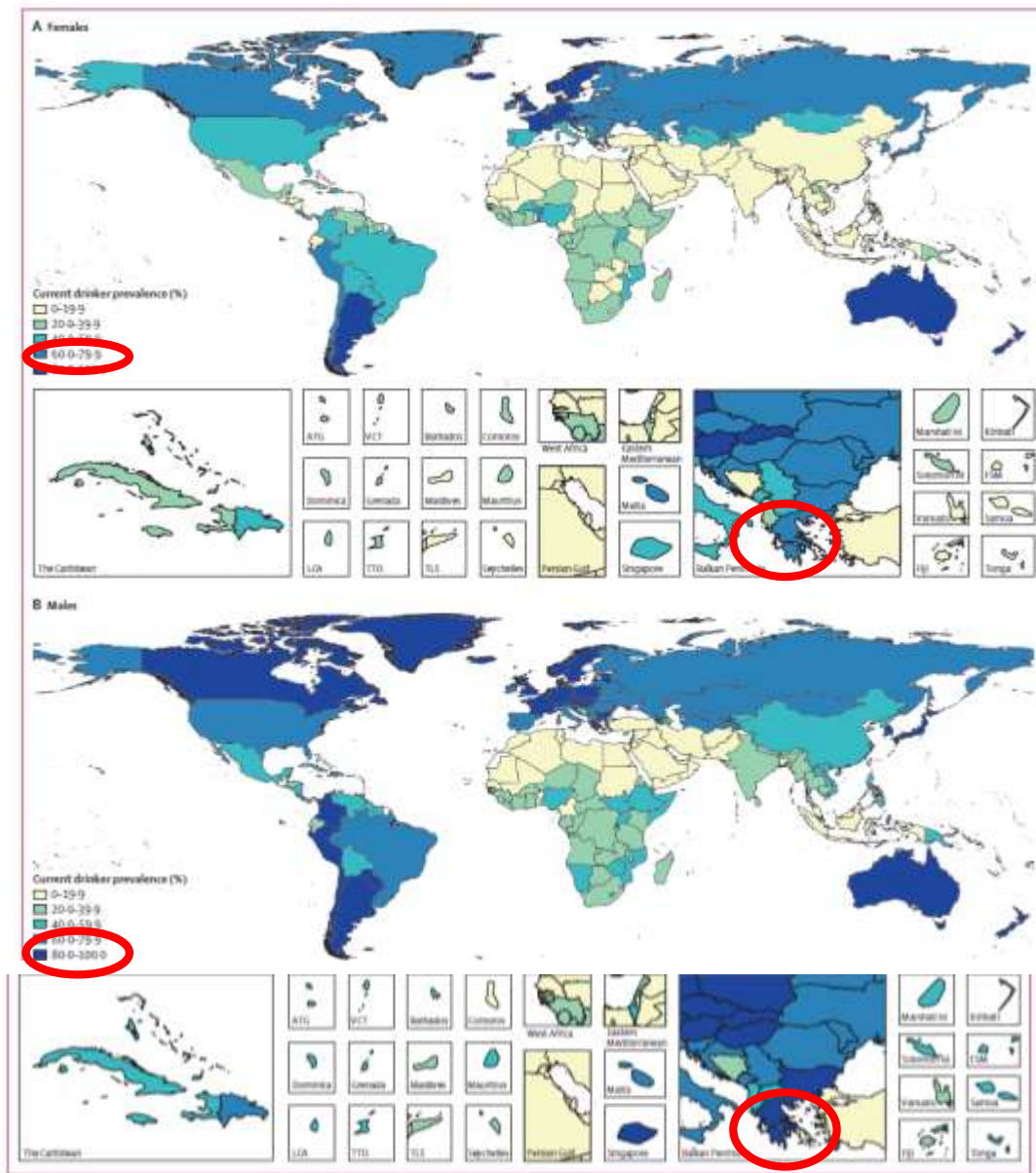


Αλκοόλ (alcohol=πνεύμα)



- Η Οινόπνευμα ή αιθανόλη ή αιθυλική αλκοόλη, $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$.
- Αλκοόλη μικρού μοριακού βάρους.
- Χρησιμοποιείται ευρέως και από τη βιομηχανία φαρμάκων, χημικών, καλλυντικών.
- Π.Ο.Υ. 1980 αλκοόλ και καπνός = ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ
- Στην Ελλάδα ΝΟΜΙΜΟ ΓΙΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ





A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016:
Αλκοόλ και νοσηρότητα από 195 χώρες για 25 χρόνια (1990–2016)

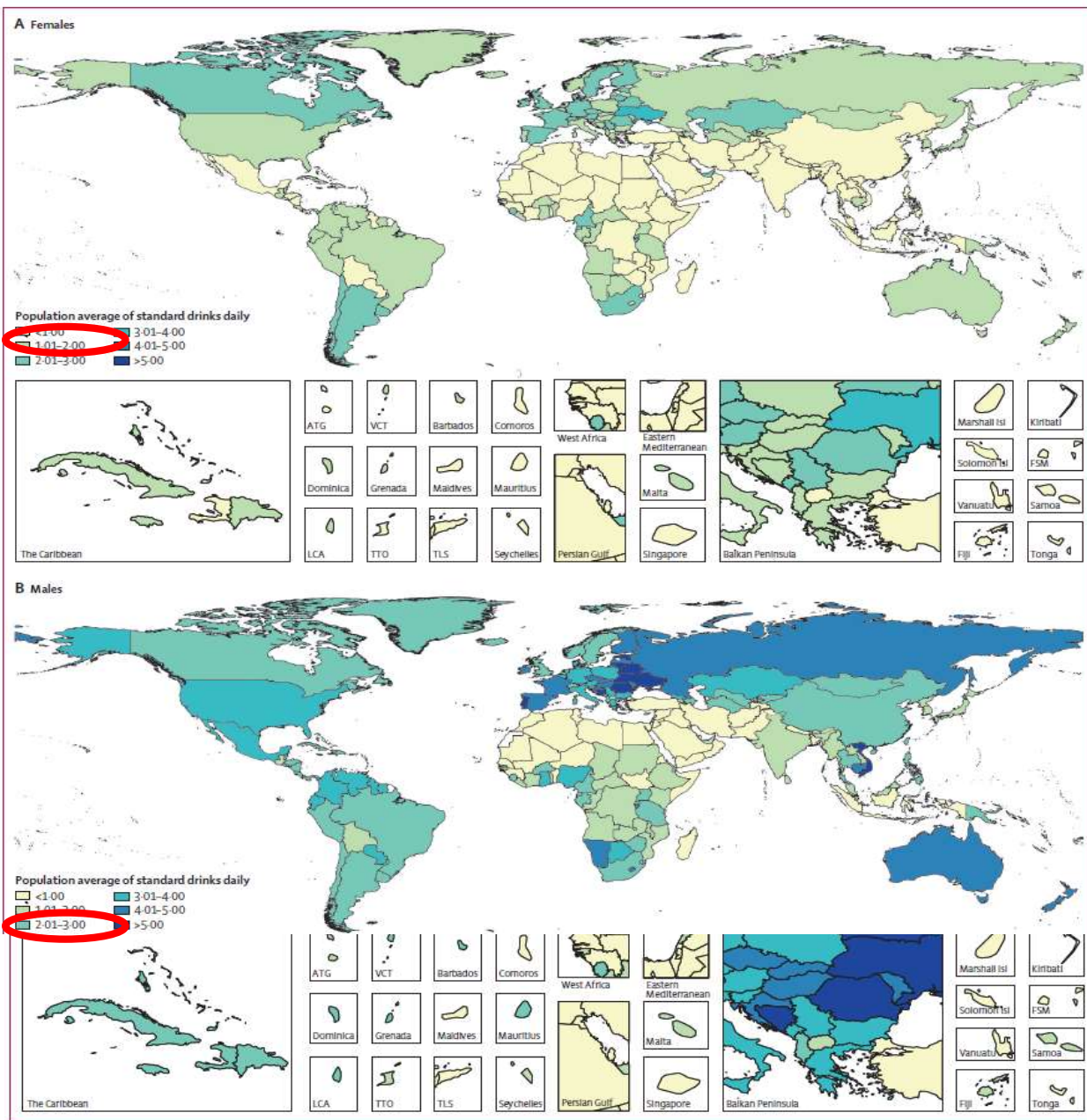
Στην Ελλάδα

60-79.9% ♀

80-100% ♂

Παγκόσμιος Επιπολασμός της χρήσης

Μ Κουλεντάκη 21/3/2025



**Αλκοόλ και νοσηρότητα
από 195 χώρες,
για την περίοδο 1990–
2016: Μία συστηματική
ανάλυση για την
Παγκόσμια Νοσηρότητα**

**Μέση ημερήσια
Κατανάλωση σε μονάδες**

Ελλάδα

♂ 7-14 μονάδες/εβδ

♀ 21-28 μονάδες/εβδ

Αλκοολική μονάδα

1 αλκοολική μονάδα περιέχει περίπου 10-12 gr. αιθανόλης και αντιστοιχεί σε:
125 ml κρασί ή 330 ml μπίρας ή 45 ml αποσταγμένου ποτού.



Ποσότητα καταναλούμενης αιθανόλης χαμηλού κινδύνου

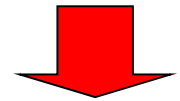
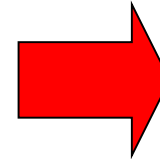
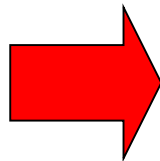
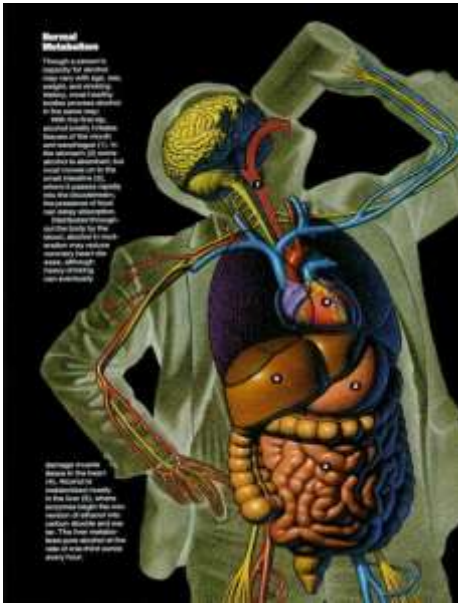


National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH...Turning Discovery Into Health®



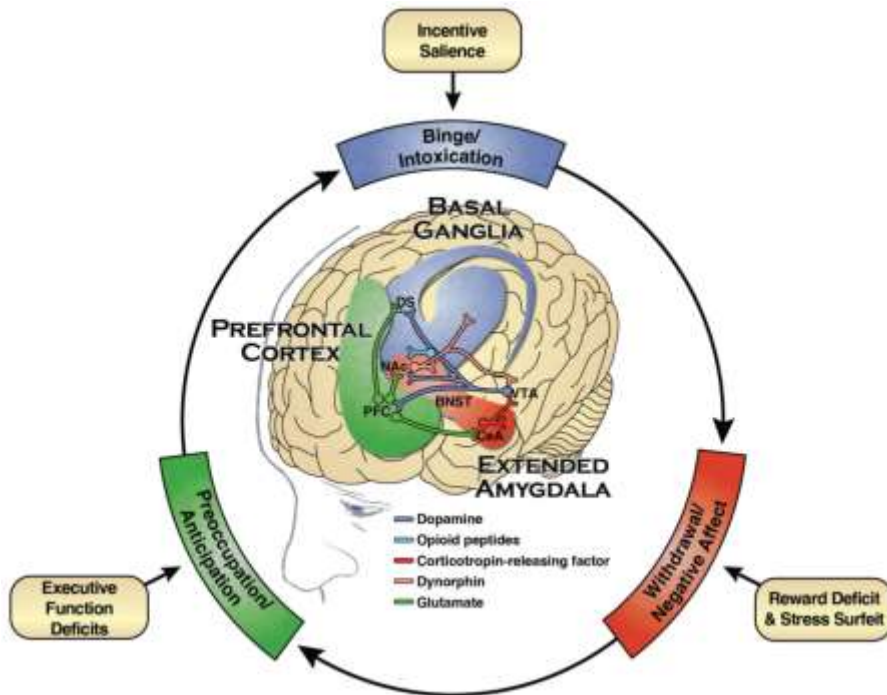
Απορρόφηση & διαδρομή του Αλκοόλ



- Στομάχι: γρήγορη απορρόφηση με άδειο στομάχι →
- Κυκλοφορία →
- Εγκέφαλο →
- Στις συνάψεις συνδέεται με πολλούς διαφορετικούς νευρο-υποδοχείς .

Δράση της αιθανόλης στον Εγκέφαλο = Ναρκωτική

- Δρα στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως **κατευναστικό και αναισθητικό**, δράση που είναι τόσο έντονη όσο μεγαλύτερη είναι και η ποσότητα που καταναλώνεται.



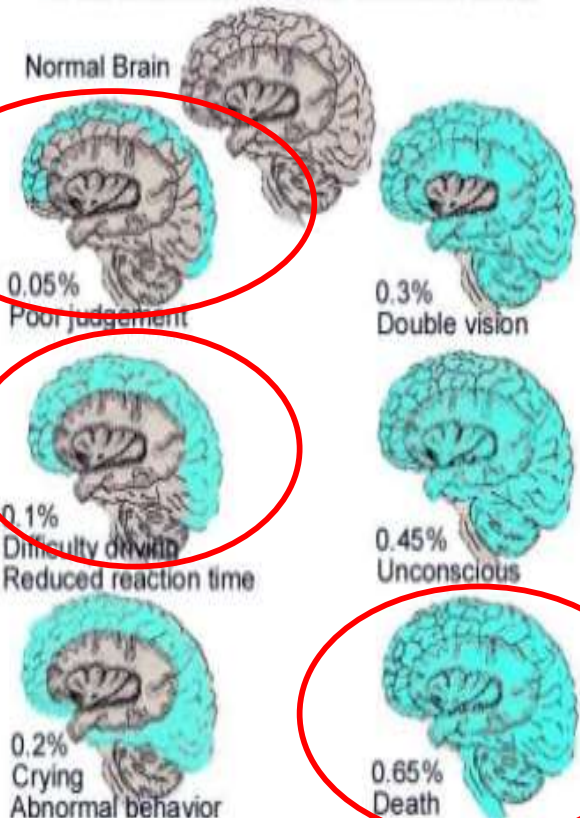
Volkow, ND. *J Neurosci* 2007
Koob, GF, & Volkow, ND *Neuropsychopharmacology* 2010
Koob, GF et al Waltham, MA: Academic Press. 2014.
Koob GF and Volkow ND, *Lancet Psychiatry* 2016.
Mason BJ. *Neuropharmacology*, 2017

Δοσοεξαρτώμενη επίδραση στον εγκέφαλο

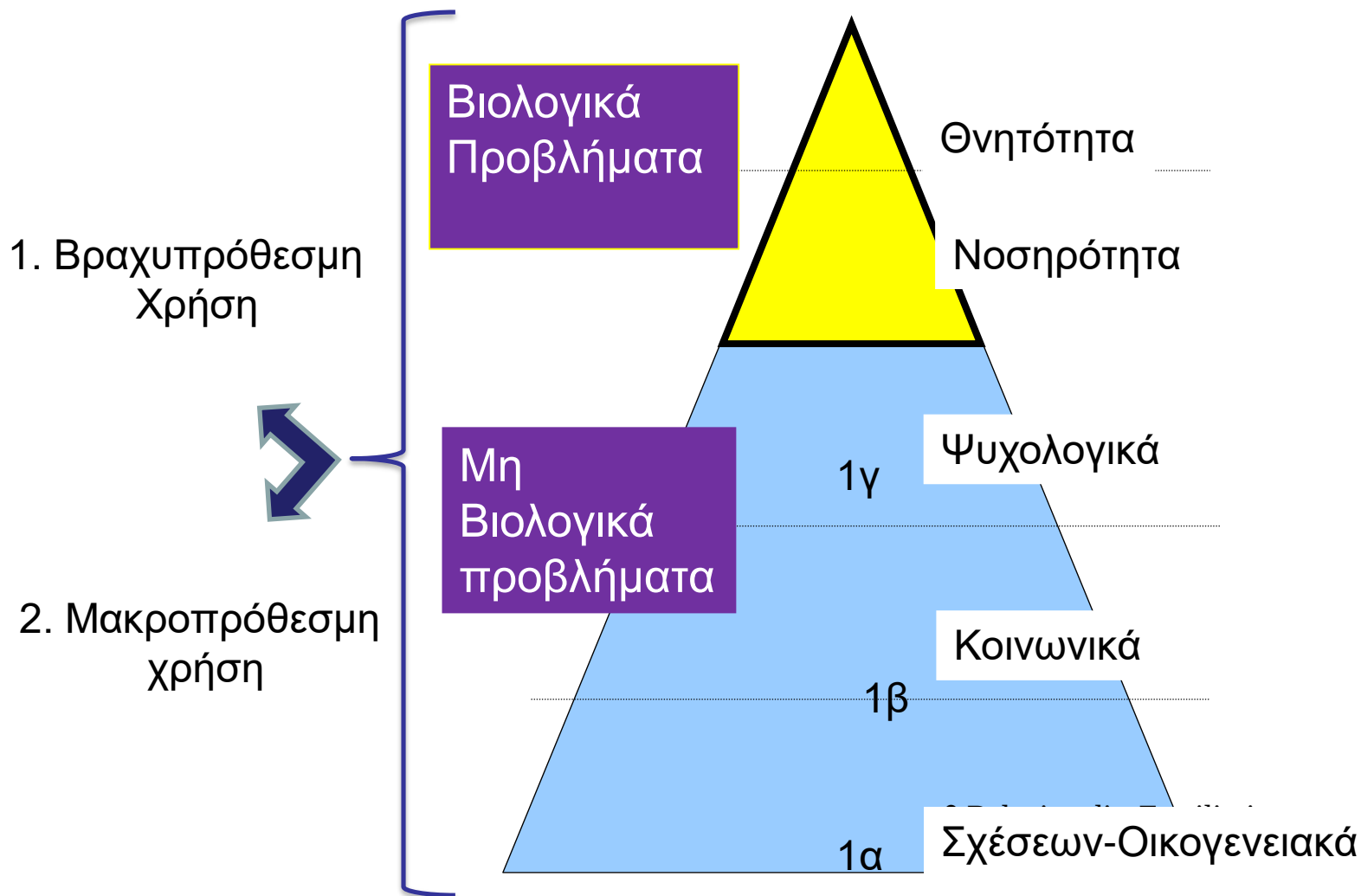
<u>Συγκέντρωση</u>	<u>Αίσθημα</u>	<u>Διαταραχές</u>
0,01- 0,05 1-5 μονάδες	Χαλάρωση Μείωση αναστολών	Διέγερση Κρίση
0,06- 0,10 6-10 μ	Ευχαρίστηση Ναυτία υπνηλία Διέγερση	Συντονισμός κινήσεων Παρακολούθηση αντικειμένων
0,11- 0,20 11-20 μ.	Θυμός, θλίψη, Διαταραχή συναισθημάτων	Κοινωνική συμπεριφορά Ομιλία
0,21- 0,30 21-30 μ	Επιθετικότητα Μείωση αισθήσεων Κατάθλιψη	Ισορροπία Ρύθμιση θερμοκρασίας
0,31- 0,40 31-40 μ	Λιποθυμία Κώμα	Δυσκολία αναπνοής
> 0,40 >41 μ	Θάνατος	Βραδυκαρδία

Effect of Blood Alcohol Levels on Brain Function

Blood alcohol concentration (BAC, %) is a measure of the amount of alcohol in 100 mL of blood.



Η πυραμίδα των προβλημάτων που συνδέονται με το αλκοόλ



Κίνδυνοι Βραχυπρόθεσμης Χρήσης

1. Ατυχήματα

2. Βία

3. Μέθη

4. Σεξουαλική Συμπεριφορά και Υγεία

Ο έφηβος πιο επιρρεπής από τον ενήλικα

Συγχαρητήρια
καινούριο αμάξι σε μια νύχτα !!



κάθε 30 λεπτά κάποιος
ΣΚΟΤΩΝΕΤΑΙ ΣΕ
αυτοκινητιστικό δυστύχημα
που σχετίζεται με το αλκοολ



ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

© 2008 Pearson Education, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America. This book is published by Pearson Education, Inc., 501 Boylston Street, Boston, MA 02116. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without prior written permission from Pearson Education, Inc. For more information, contact Pearson Education, Inc., 501 Boylston Street, Boston, MA 02116. All rights reserved.

3-9 Μαΐου 2010

Supply services to:

Supplemental Web content:
 Additional figures are available on
 Wiley InterScience. Please visit the
 journal web site at www.interscience.wiley.com.

[illegible]

Temple S-S-2019 | 11/19/2019
 11/19/2019 11:19 AM
 11/19/2019 11:19 AM
 11/19/2019 11:19 AM

Terima kasih kepada:

religions: the apostles (e.g. Barnabas, Paul, Timothy and Titus), the bishops (e.g. Ignatius, Clement, Polycarp), and the presbyters (e.g. Papias, Irenaeus, Hippolytus, Tertullian, Cyprian, Novatian, Victorinus, and the anonymous author of the *Didache*).

[illegible]

desarrollo de la literatura. Se han creado
diversos institutos de promoción cultural del país
para fomentar la producción literaria,
investigación, la enseñanza y la difusión.

- Μ Κουλεντάκη 21/3/2025

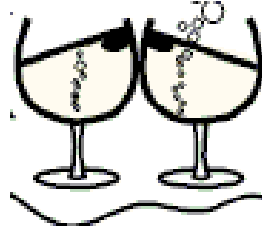


- **Η κύρια αιτία θανάτου στους ανθρώπους ηλικίας 15-49 ετών σε 195 χώρες την περίοδο 1990 -2016.**

Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study (GBD), Lancet 2018

- Σχεδόν 1 στους 10 νέους ηλικίας 15 με 29 χρονών **στις αναπτυγμένες χώρες ΠΕΘΑΙΝΟΥΝ** από την υπερβολική κατανάλωση του οινοπνεύματος.
- 320 000 νέοι το χρόνο στην Ευρώπη.

Πώς επιδρά το αλκοόλ στην οδήγηση;



ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΜΕΘΥΣΕΙΣ!!

- Για 1 ώρα μετά από 1 μονάδα αλκοόλ στο αίμα →
 - **Αργά αντανακλαστικά** (φρενάρισμα από 0.75 sec σε 1.5 sec).
 - **Όραση σε τούνελ**
 - **Μειωμένη συγκέντρωση**
 - **Υπνηλία**
 - **Αίσθημα ευφορίας «σιγουριάς» με υποτίμηση των κινδύνων**



2. Βία



- Καυγάδες
- Βία στα γήπεδα
- Ενδοοικογενειακή βία (στο 58% των περιστατικών εμπλέκεται το αλκοόλ)



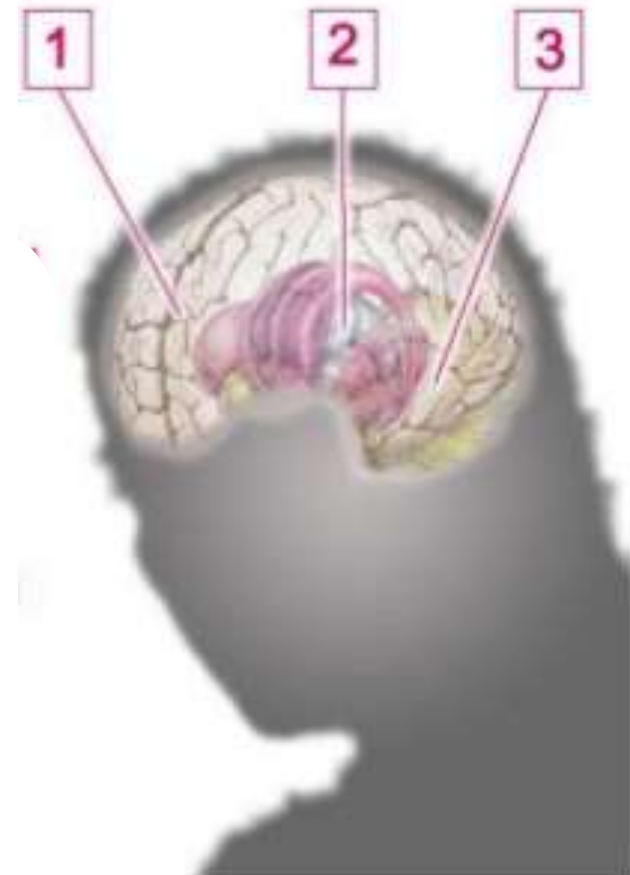


3. Μέθη

Οξεία δηλητηρίαση από αλκοόλ.



1. Επηρεάζει τις κινήσεις και τις αποφάσεις.
2. Επηρεάζει τα συναισθήματα και το επίπεδο συνείδησης
3. Τον καρδιακό ρυθμό, την αναπνοή, τη θερμορύθμιση & το μεταβολισμό



4. Αλκοόλ Σεξουαλική συμπεριφορά & υγεία

- Επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά (μειώνει τις αναστολές, επηρεάζει την κρίση, πρώιμη έναρξη σεξουαλικών σχέσεων μετά από κατανάλωση)
- Ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες (πολλοί σεξουαλικοί σύντροφοι, σεξ χωρίς μέτρα προστασίας)
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα



Έφηβοι – Αλκοόλ – ΣΜΝ

- Αυξημένες πιθανότητες συμμετοχής σε βίαιες καταστάσεις
- Αυξημένες πιθανότητες για ανεπιθύμητη σεξουαλική επαφή
- Αυξημένες πιθανότητες εμπλοκής σε περιπτώσεις βιασμού (ή απόπειρας βιασμού)
- Αυξημένες πιθανότητες να μην αναφερθεί το γεγονός, ως βιασμός



Κίνδυνοι Μακροπρόθεσμης Χρήσης

1. Θνητότητα και νοσηρότητα
2. Προβλήματα μάθησης, δεξιοτήτων, μνήμης
3. Προβλήματα ψυχικής υγείας
4. Κοινωνικά προβλήματα & προβλήματα σχέσεων
5. Προβλήματα Διαταραχής Χρήσης Αλκοόλ (κατάχρηση, εθισμός, εξάρτηση)

Δεν είναι όλοι είναι το ίδιο ευάλωτοι !

Παράγοντες επηρεάζουν την τοξικότητα της αιθανόλης:

1. Γενετικοί παράγοντες
2. Ηλικία
3. Φύλο (Η γυναίκα είναι περισσότερο ευαίσθητη)
4. Η Θρέψη (υποθρεψία, παχυσαρκία , στεάτωση)
5. Προϋπάρχουσα ηπατική νόσος
6. Κάπνισμα (≥ 1 pack/day 3-fold higher risk. Dionysos Study).
7. Ποσότητα καταναλούμενης αιθανόλης
8. Διάρκεια σε χρόνια κατανάλωσης



Επιδημιολογικά Δεδομένα

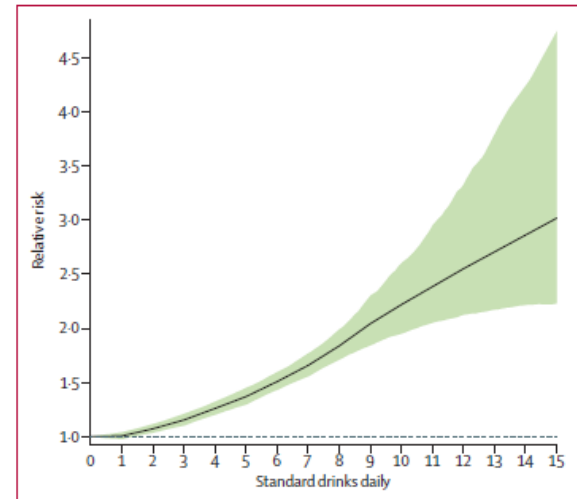
- **Αλκοόλ: 7^η αιτία κινδύνου πρόωρου θανάτου ή/και αναπηρίας παγκοσμίως το 2016**
- 3 300 000 ετήσιοι θάνατοι παγκοσμίως (6.5% όλων των θανάτων στην Ευρώπη).

Global Status Report on Alcohol and Health, WHO, 2014 .

Figure 5: Weighted relative risk of alcohol for all attributable causes, by standard drinks consumed per day

Age-standardised weights determined by the DALY rate in 2016, for both sexes. The dotted line is a reference line for a relative risk of 1. DALY=disability-adjusted life-year.

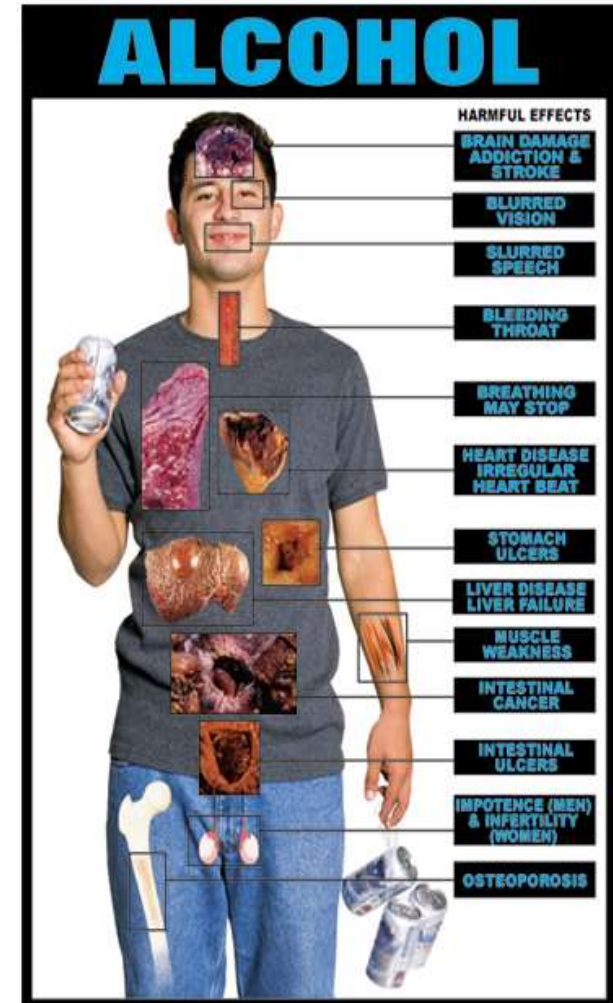
www.thelancet.com Vol 392, 2018



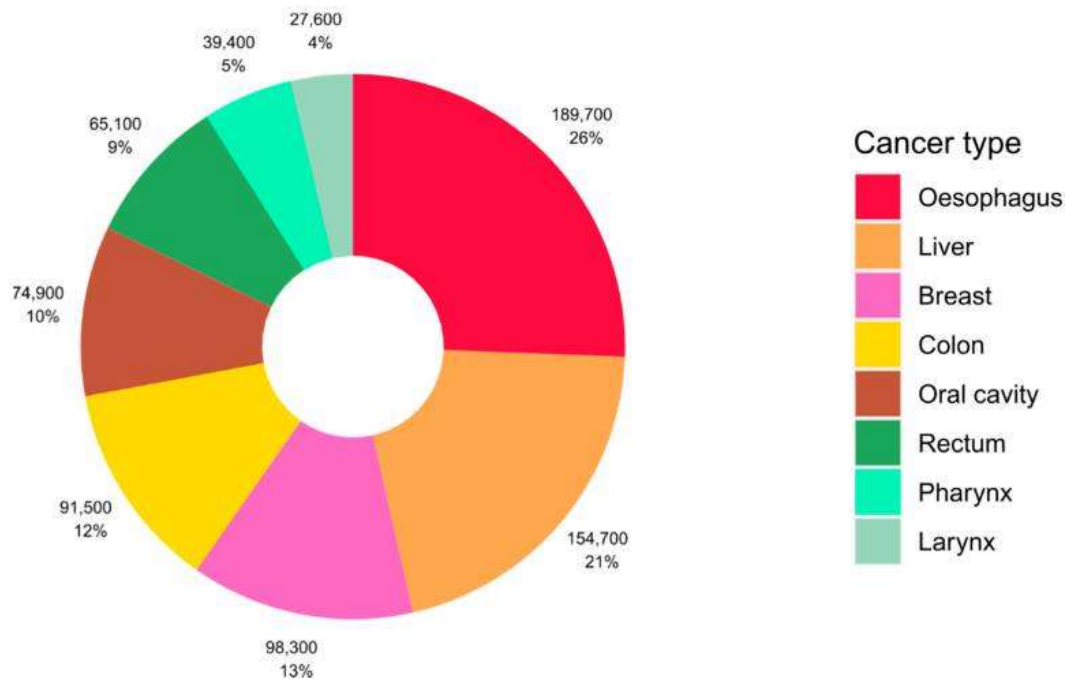
- Μειωμένος σταθμισμένος σχετικός κίνδυνος νοσηρότητας βρέθηκε μόνο σε **ΜΗΔΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ** (95% UI 0.0–0.8)

1. Νοσηρότητα σχετιζόμενη με Αλκοόλ

- Σχετίζεται με περισσότερες από 200 διαφορετικές παθήσεις.
- 20% των νοσηλευόμενων σε νοσοκομεία.
- 80% των καρκίνων ανώτερου αναπνευστικού και πεπτικού συνδέονται με αλκοόλ και κάπνισμα.
- >50% των κιρρωτικών ασθενών στην Κρήτη είναι αλκοολικής αιτιολογίας.



Αλκοόλ και καρκίνος



Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου αυξάνει με την δόση, την ταυτόχρονη συνύπαρξη καπνίσματος.

H Rumgay et al. Nutrients 2021. doi: 10.3390/nu13093173

Το Αλκοόλ στην εγκυμοσύνη

- **Μικρή αλλά καθημερινή κατανάλωση** (1 ποτό/ημέρα κατά την διάρκεια του πρώτου τριμήνου της εγκυμοσύνης)
 - Το νεογνό με **μικρότερο** για την ηλικία **του βάρους**.
 - Και στη μετέπειτα ζωή του φτάνει να ζυγίζει έως και επτά κιλά λιγότερο σε σχέση με παιδιά που δεν εκτέθηκαν ως έμβρυα στο αλκοόλ.



Αλκοόλ εγκυμοσύνη και θηλασμός

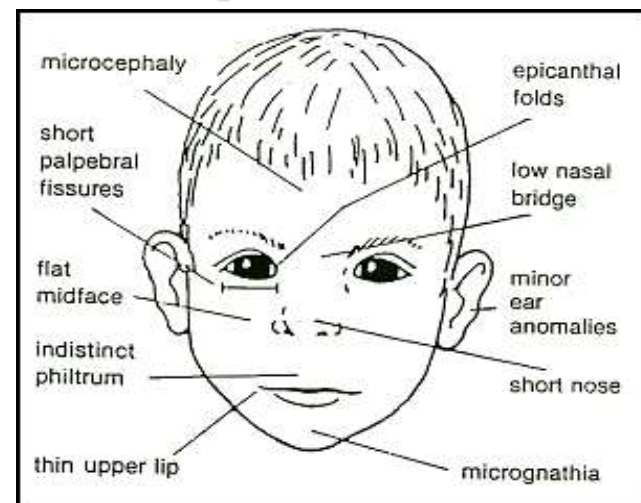
- **Κατάχρηση συχνά συνυπάρχουν και**
 - Κακή διατροφή
 - Σωματικοί τραυματισμοί από πτώσεις,
 - Κακή συναισθηματική κατάσταση
 - Στρες
- **Συνεπάγονται:**
 - Αποβολές
 - Πρόωρο τοκετό
 - Νεογνό με **κωλικούς**. Μπορεί να παρουσιάζει εξάρτηση και δύναται να χρήζει φαρμακευτικής αγωγής.



Σύνδρομο Εμβρυϊκού Αλκοολισμού-FAS

Το νεογνό παρουσιάζει Συγγενείς Ανωμαλίες

- Κοντό και ελλειποβαρές
- Ανωμαλίες στην ακοή
- Νοητική και κοινωνική έκπτωση
- Υπερκινητικότητα
- Δυσκολία στο μυϊκό συντονισμό
- Δυσμορφίες
- Δυσκολίες στην εκπαίδευση για ομιλία και τουαλέτα, στη βάδιση
- Κακή όρεξη
- Κακό ύπνο



2. Προβλήματα μάθησης, δεξιοτήτων, μνήμης

- Στον νεογνικό ανθρώπινο εγκέφαλο υπάρχουν 100 δισεκατομμύρια νευρώνες που αναπτύσσονται, ωριμάζουν και συνδέονται μεταξύ τους (συνάψεις) για την ολοκλήρωση των λειτουργιών του εγκεφάλου έως τα 21 έτη.

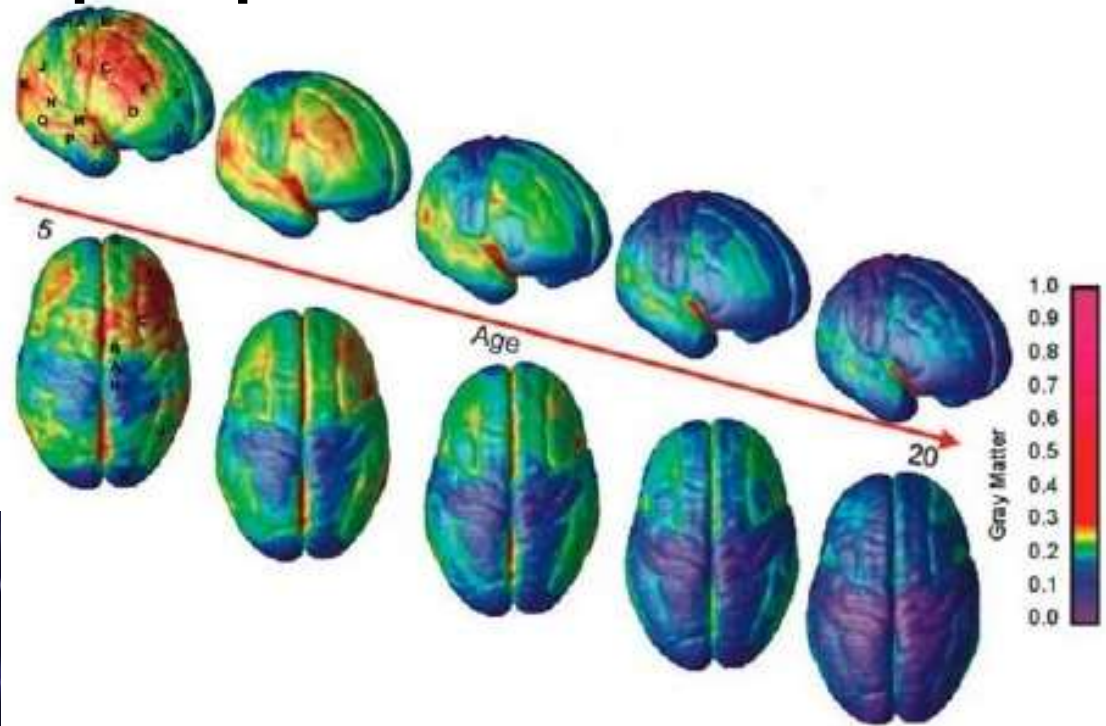


νευρώνες



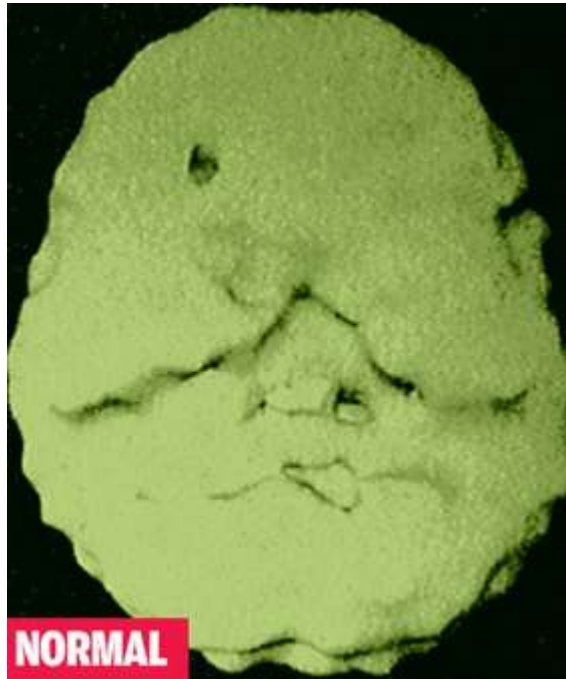
Μ Κουλεντάκη 21/3/2025

Η ωρίμανση του ανθρώπινου εγκεφάλου



Επιδρά και καταστρέφει νευρώνες
και συνάψεις

Επιπτώσεις στον εφηβικό εγκέφαλο



- Βλάβες στον κροταφικό κυρίως λοβό που επηρεάζουν:
 - Την έκφραση
 - Την γραφή
 - Τη μνήμη
 - Το λόγο
 - Την καλλιτεχνική έκφραση
 - Την εκμάθηση

Talpert , S. F. , & Schweinsburg , A. D. (2005).

Άλλες διαταραχές που συνδέονται με τον εγκέφαλο στην εφηβεία

- Κόπωση, αδιαφορία για τα μαθήματα
- Μειωμένη σχολική απόδοση
- Απομάκρυνση από σχολικές & εξωσχολικές δραστηριότητες, χόμπι, αθλητισμό
- Αδικαιολόγητες απουσίες στο σχολείο
- Συγκρούσεις με γονείς/καθηγητές
- Εγκατάλειψη του σπιτιού/σχολείου
- ΔΕΠΥ (Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής & υπερκινητικότητας).
- Έναρξη καπνίσματος
- Έναρξη άλλων παράνομων ουσιών

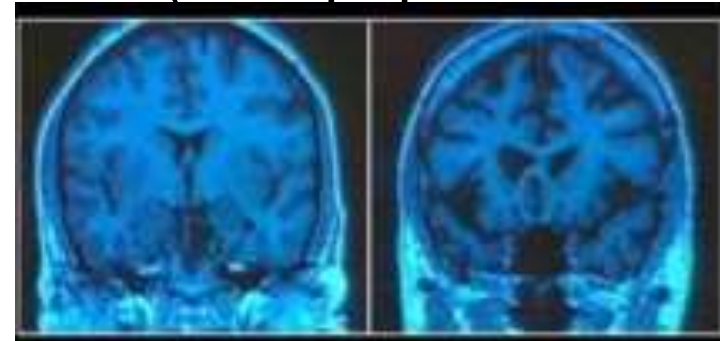


Miller JW. [Pediatrics](#). 2007

Εγκεφαλικές Βλάβες στον Ενήλικα

Η αλκοολική νόσος χαρακτηρίζεται από:

- Περιφερική πολυνευροπάθεια
- Κράμπες
- Διαταραχές στην μνήμη, στην συγκέντρωση, στην προσωπικότητα (Σύνδρομο Korsakof)
- Αϋπνία, ευερεθιστότητα, παραισθησίες
- Τρόμο
- Επιληπτικούς σπασμούς
- **Άνοια**
- Αταξία, διαταραχές στην βάδιση, αστάθεια (Σύνδρομο Wernicke)

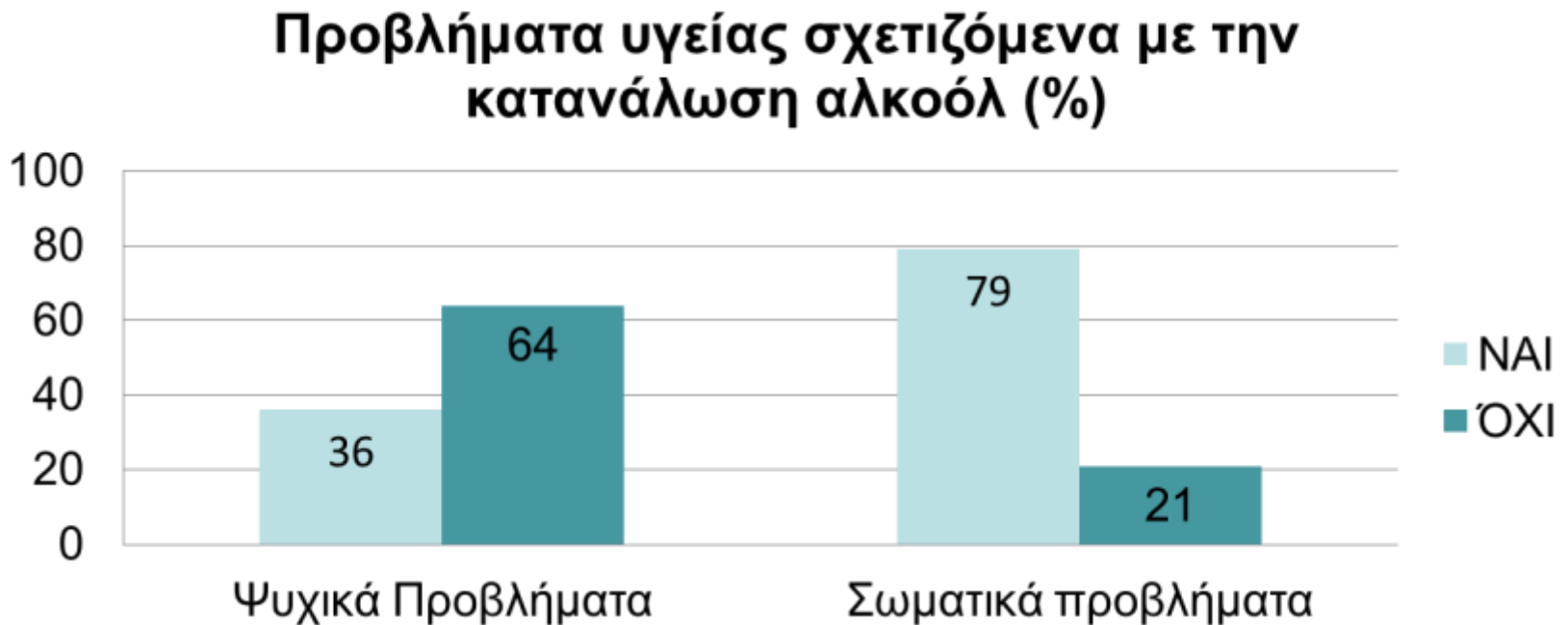


3. Προβλήματα ψυχικής υγείας

- Κατάθλιψη
- Αγχώδης διαταραχές
- Αυτοκτονικός Ιδεασμός /Αυτοκτονίες
- Διαταραχές της προσωπικότητας
- Επιδείνωση ψυχώσεων
- Συνεξάρτηση με παράνομες ουσίες



Αποτελέσματα ανάλυσης ασθενών του Αλκοολογικού Ιατρείου ΠΑΓΝΗ (2011-2020)



19^ο Πανελλήνιο Ηπατολογικό Συνέδριο 2021

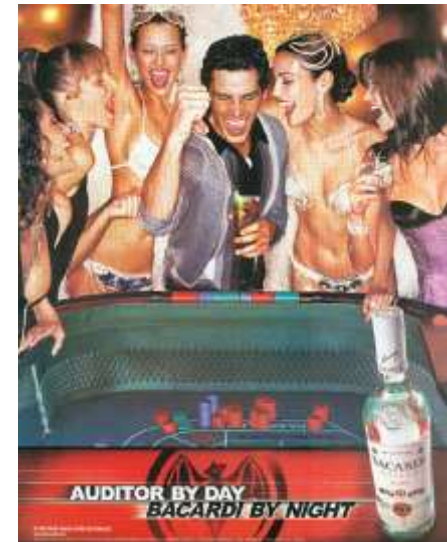
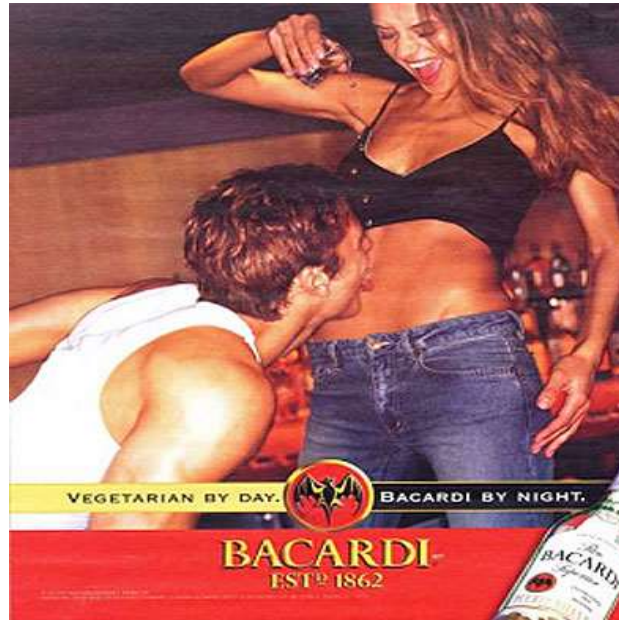
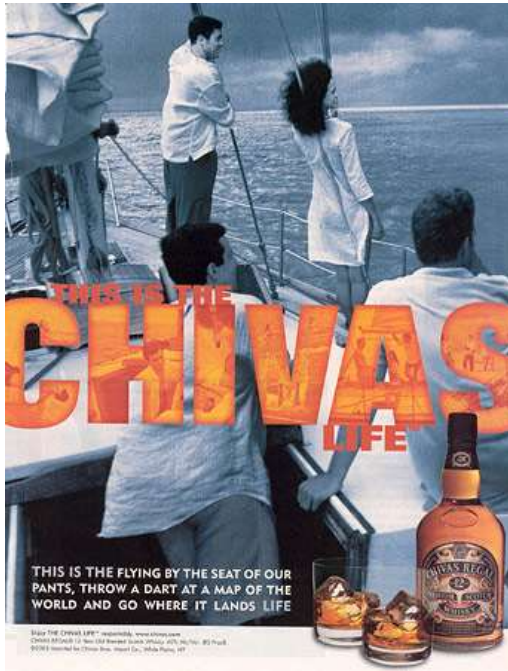
Μ Κουλεντάκη 21/3/2025

4. Κοινωνικά προβλήματα & προβλήματα σχέσεων

- Χειρότερη επικοινωνία
- Συχνότερες και εντονότερες διαμάχες
- Γκρίνια
- Κακοποίηση (Θύμα & θύτης)
- Ενδοοικογενειακή βία
- Stress στο σύντροφο
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες
- Βιασμοί
- Μειωμένη παραγωγικότητα
- Ανεργία



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΜΜΕ?



Μ Κουλεντάκη 21/3/2025

Σωστή ενημέρωση & Αποδόμηση της διαφήμισης!

Αλκοόπς



Γλυκά σε γεύση με 4% αλκοόλ

Σε προετοιμάζουν για αυριανό καταναλωτή!



Alamy

Αλκοόλ και άλλες ουσίες





**BEWARE THE SIDE EFFECTS OF
ALCOPOPS**



ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΣΟΥ ΠΟΥΛΗΣΟΥΝ!!!

Μ Κουλεντάκη 21/3/2025



5. Προβλήματα Διαταραχής Χρήσης Αλκοόλ (Κατάχρηση, Εθισμός, Εξάρτηση)



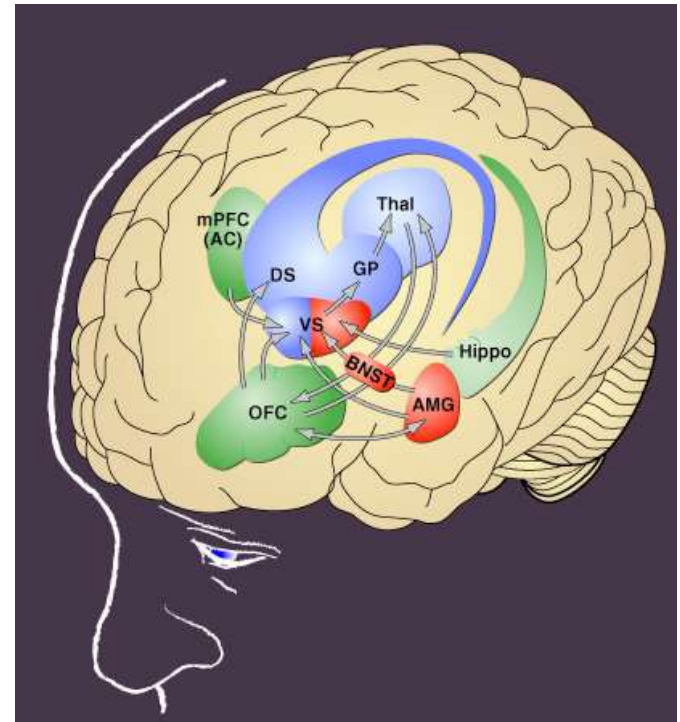
- 10% του γενικού πληθυσμού σε Ευρώπη και ΗΠΑ.

Leggio & Lee. AJM 2016

Αλκοολογικό Ιατρείο ΠΑΓΝΗ 2011-2020 Επιδημιολογικά Χαρακτηριστικά 613 ασθενών με ΔΧΑ	
Μέση Ηλικία (min-max)	48 έτη (19-85)
Άνδρες	85 %
Έλληνες	84 %
≥ Τριτοβάθμια εκπαίδευση	11%
Σταθερή απασχόληση	48%
Έγγαμοι	47%
Υψηλό κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο	8%

Οι ιδιότητες των εξαρτησιογόνων ουσιών

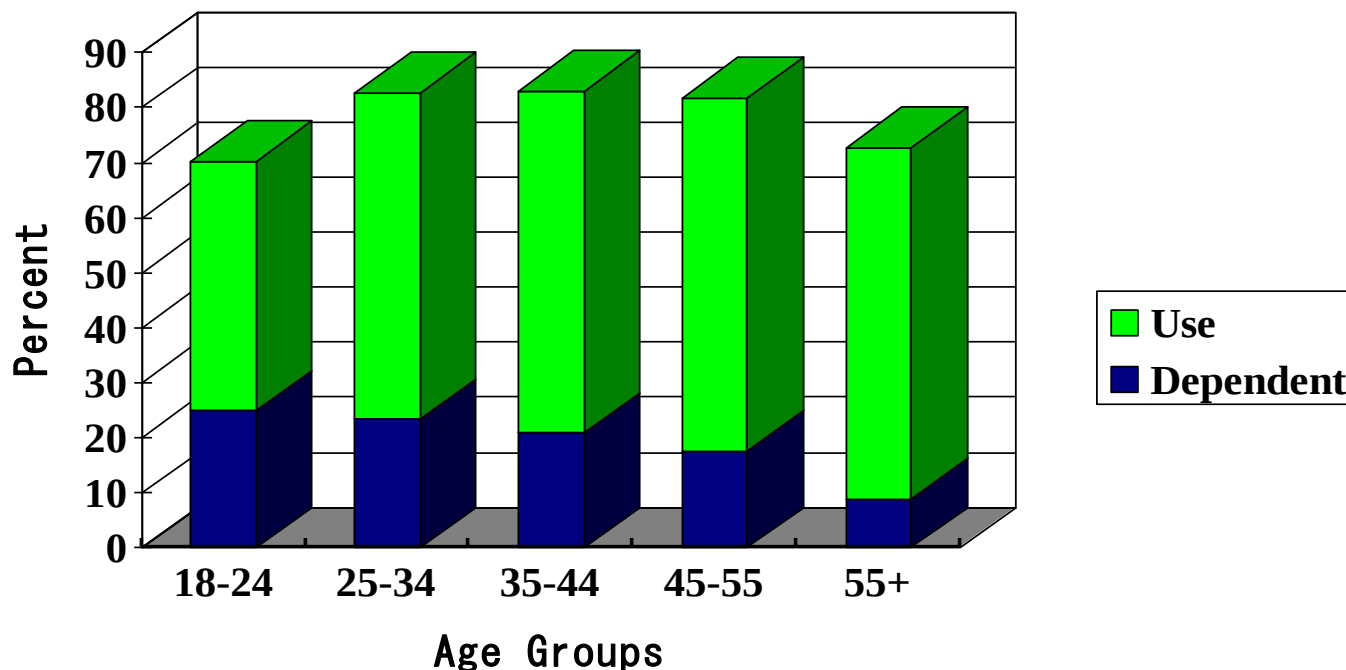
1. **Επηρεάζουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες** (το αλκοόλ δρα στον εγκέφαλο)
2. **Δημιουργούν Ανοχή** (όσο πίνω αλκοόλ τόσο παραπάνω θέλω να πίνω)
3. **Προκαλούν Εξάρτηση:** χρόνια υποτροπιάζουσα νευροψυχιατρική νόσος που χαρακτηρίζεται από:
 1. Καταναγκαστική χρήση
 2. Απώλεια ικανότητας ελέγχου της χρήσης
 3. Αρνητικά συναισθήματα/συμπτώματα στην απουσία αλκοόλ



Δεν είναι όλοι το ίδιο ευάλωτοι !

- Η εξάρτηση από το αλκοόλ έχει **κληρονομισημότητα**.
- Υπάρχουν **συγκεκριμένα γονίδια** που αυξάνουν την ευαισθησία στην εξάρτηση & «προστατευτικά» γονίδια.
- **Ατομικές παραλλαγές** στην ευαισθησία (δράση στο ΚΝΣ) και στην αντοχή (μεταβολισμός) στο αλκοόλ.
- **Κοινωνικοί, ψυχολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες** αλληλεπιδρούν με τη γενετική προδιάθεση για να επηρεάσουν το συνολικό κίνδυνο για αλκοολισμό.
- **Η ηλικία έναρξης της χρήσης** είναι από τους σημαντικότερους!

Επίπτωση της ηλικίας έναρξης χρήσης στην εξάρτηση από αλκοόλ σε άνδρες (ΗΠΑ)



- 5πλάσιος κίνδυνος εξάρτησης αν η ηλικία έναρξης είναι τα 18 έτη

• **Πόσος κίνδυνος αν είναι τα 12 ?**



Ερευνητικό Πανεπιστημιακό
Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής

ΕΦΗΒΟΙ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ & ΥΓΕΙΑ

Πανελλήνια έρευνα στους μαθητές - 2010



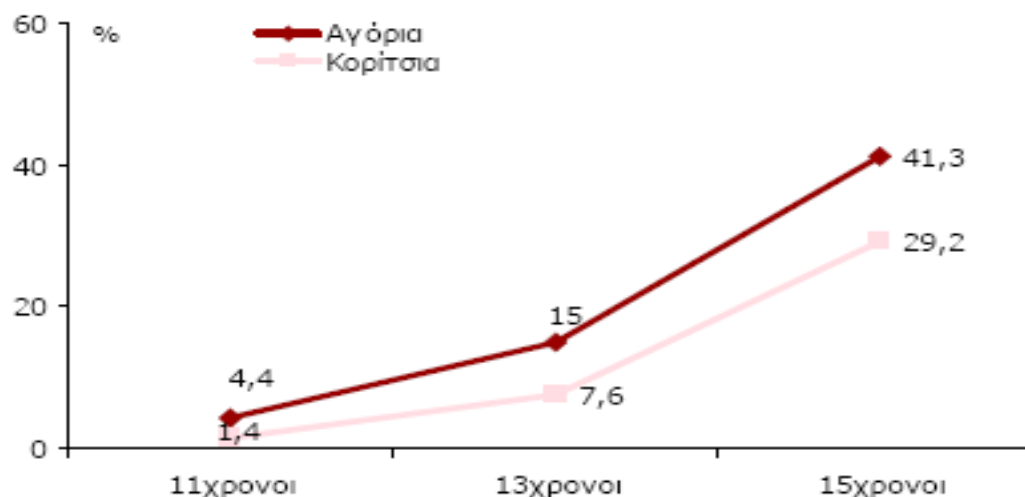
Health Behaviour in
School-aged Children



Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία

Κοκκέβη Ά., Φωτίου Α., Ξανθάκη Μ., Καναβού Ε.

Γράφημα 4: Έφηβοι που πίνουν κάποιο οινοπνευματώδες ποτό τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ανά φύλο και ηλικία (%)





Σας ευχαριστώ

Μ Κουλεντάκη 21/3/2025