

7^Η Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης

Πρόγραμμα Πρόληψης «Αλκοόλ και Νέοι»

Εκπαιδευτικό υλικό για Γυμνάσιο και Λύκειο

Τι είναι το αλκοόλ;



➤ Είναι μια χημική ουσία $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$

➤ αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη, ή απλά **οινόπνευμα**

➤ Διαλυτικό, απολυμαντικό



➤ Είναι η ουσία που **περιέχεται** σε μπύρα, κρασί, ρακί, ουίσκι και άλλα ποτά



Τι είναι το αλκοόλ;

- Είναι μία **εθιστική** ουσία
- Το **αλκοόλ** επιστημονικά κατατάσσεται στην κατηγορία των πλέον **τοξικών** ουσιών μαζί με την **ηρωίνη** και την **κοκαΐνη**.



"Εγώ δεν πίνω βαριά ποτά!"

Κάθε μονάδα (1 ποτό) περιέχει την ίδια ποσότητα αλκοόλ, περίπου 12γραμμάρια

	=		=	
330ml μύρα (κουτάκι ή μικρό μπουκάλι)		125ml κρασί (μικρό ποτήρι)		1 απεσταγμένο ή 1 σφηνάκι (ουίσκι, βότκα, ρακί κλπ)



ΑΛΚΟΟΛ και ΙΣΤΟΡΙΑ



Χρήση αλκοολούχων ποτών με Ζύμωση

- Σουμέριοι 6500 π.Χ.
- Αίγυπτος 3000 π.Χ. ζύμωση κριθαριού = μπύρα
- 4000π. Χ. ζύμωση σταφυλιού= κρασί.

**Αλκοολικοί βαθμοί ποτών
ζύμωσης : 5% w/w – 12%w/w**



Χρήση αλκοολούχων ποτών με Απόσταξη

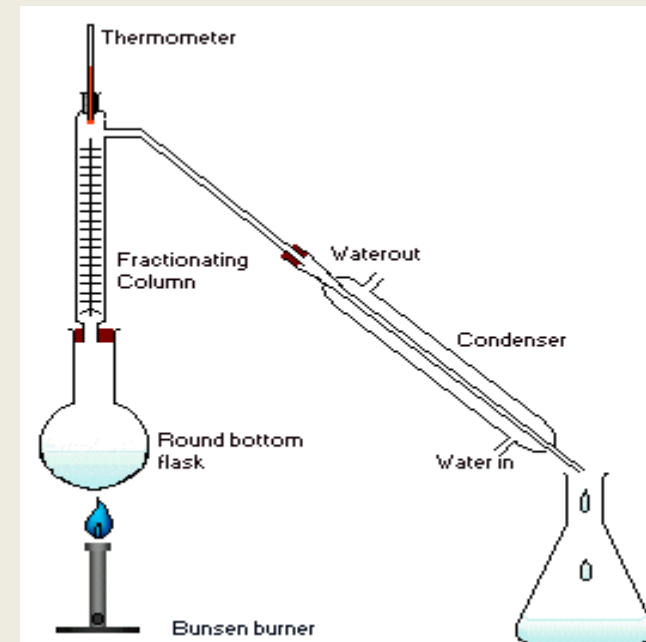
- 1000μ Χ εφεύρεση της απόσταξης από Άραβα της Ισπανίας.



- Βρασμός-ψύξη-συμπύκνωση → Αύξηση της περιεκτικότητας σε αλκοόλ

Αλκοολικοί βαθμοί αποσταγμένων ποτών: 40 % w/w - 50 % w/w

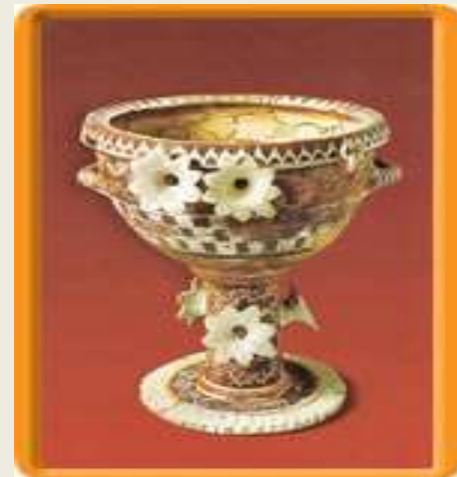
"Al Cohol" = το πνεύμα



Το αλκοόλ στην Αρχαία Ελλάδα



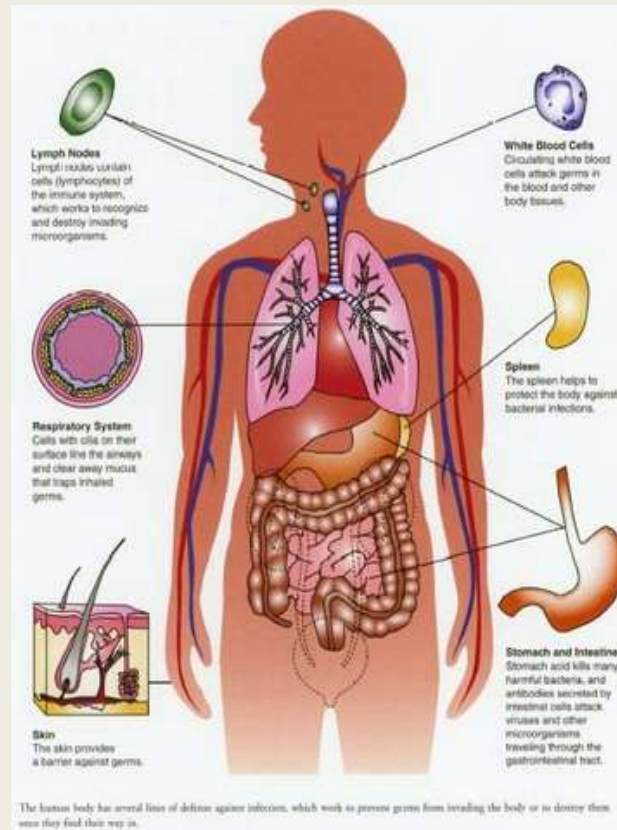
- **Ο Διόνυσος**, ο εύθυμος θεός δίδασκε τους ανθρώπους πώς να καλλιεργούν το αμπέλι και να παράγουν **οίνο**.
- **«ΟΙΝΟΣ»**: Εορταστικό σύμβολο χαράς, απαραίτητο συμπλήρωμα σε κάθε σημαντικό γεύμα. **«Κεκραμένος οίνος»** = 1 μέρος οίνου με 3 μέρη νερό Κεκραμένος οίνος → κρασί
- **Ο Πλάτων**: Στην επιστολή του προς νέους **πλήρη αποχή από την χρήση οίνου μέχρι 18 ετών** και μέχρι τα **25** με την παρουσία κάποιου **ενήλικα**.



ΕΛΛΑΣ TAVERNA



Η δράση του αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό



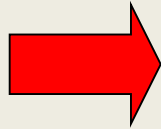
Η διαδρομή του αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό

Απορροφάται από το **στομάχι** .

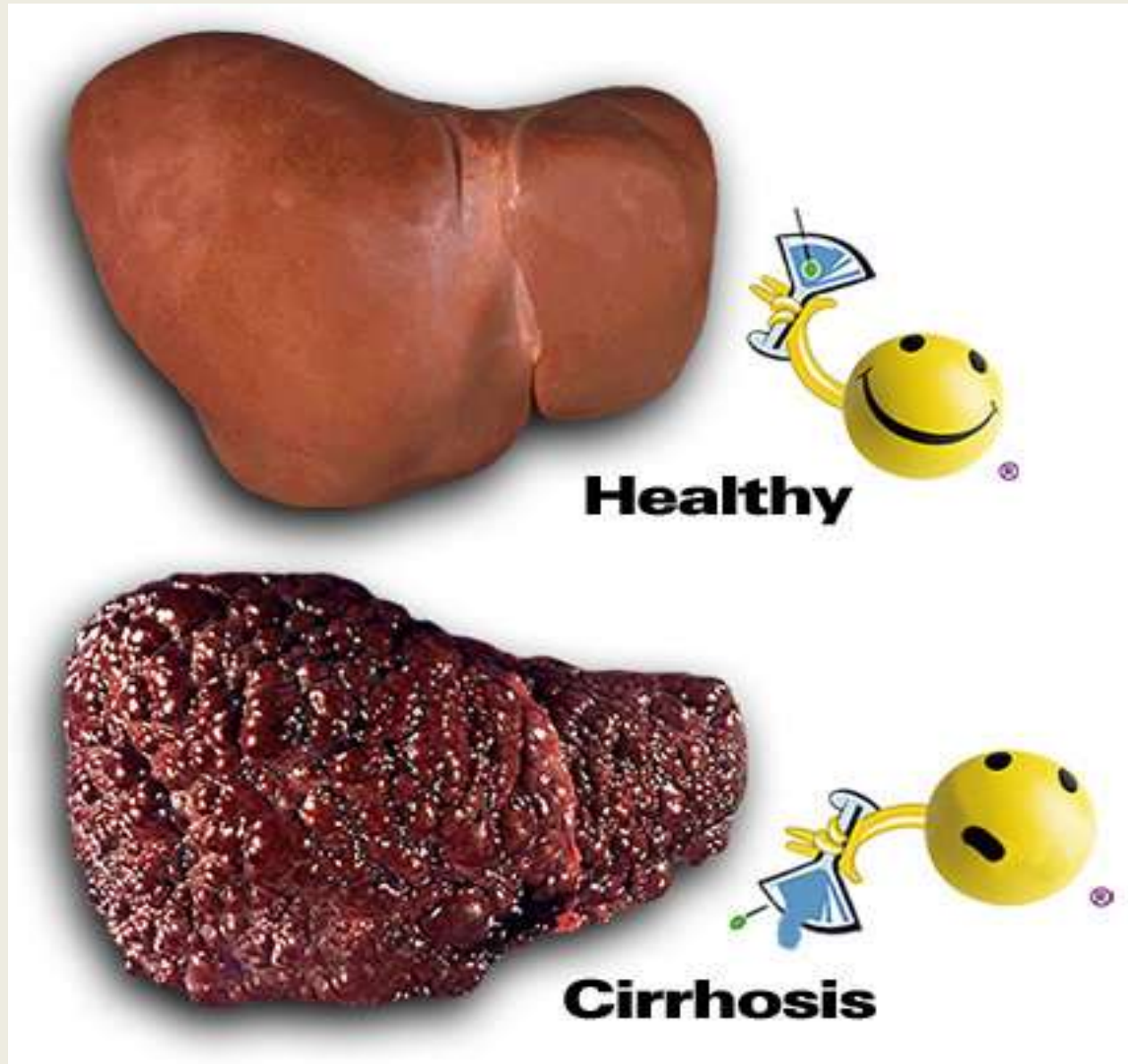
Μπαίνει στο **αίμα** , πάει σε όλο το **σώμα** περνάει στον **εγκέφαλο** όπου εκεί δρα **σαν αναισθητικό**.

Μεταβολίζεται-καταστρέφεται στο **ήπαρ** .

Ένα φυσιολογικό ήπαρ καταστρέφει περίπου 12 γρ. αλκοόλ (1 δόση) την ώρα

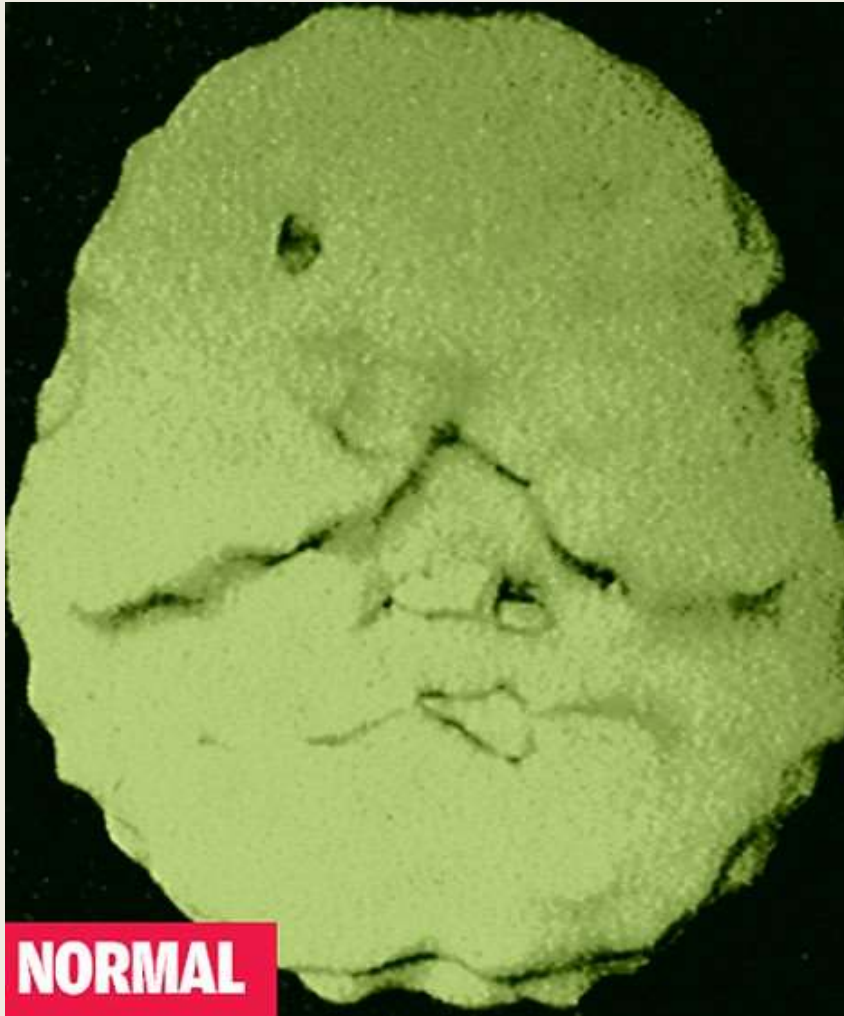


Αλκοόλ και ήπαρ

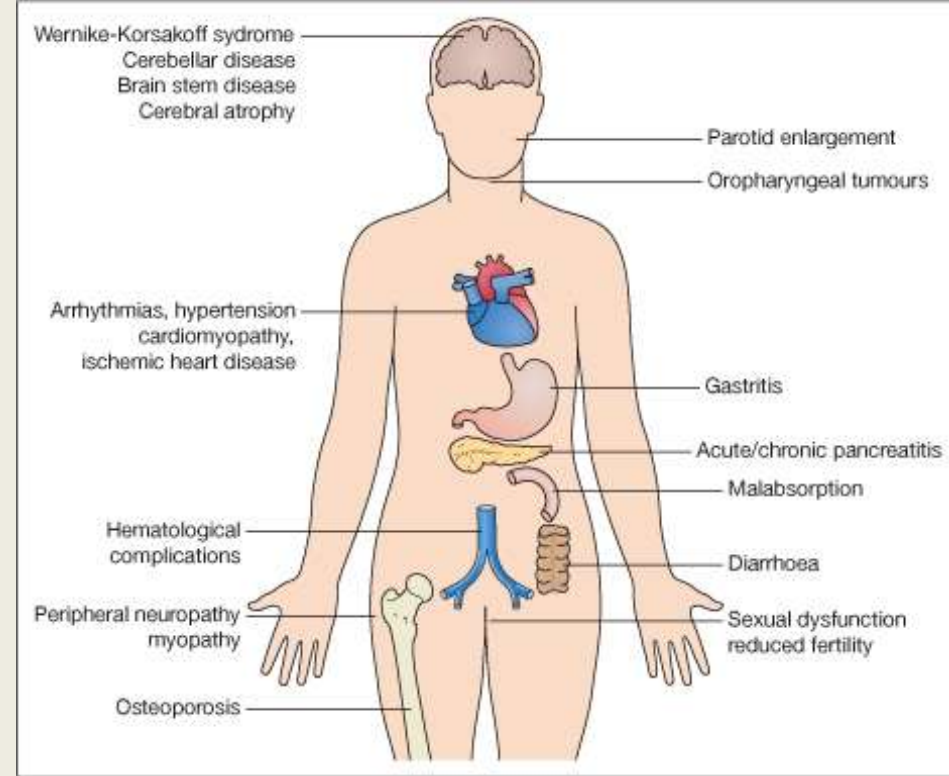


1 ώρα χρειάζεται ένα υγιές συκώτι για να μεταβολίσει 1 αλκοολική μονάδα 12gr

Αλκοόλ και Εγκέφαλος



Η χρήση αλκοόλ πριν τα 18, μειώνει την πνευματική διαύγεια, προκαλεί ατροφία και συρρίκνωση του εγκεφάλου

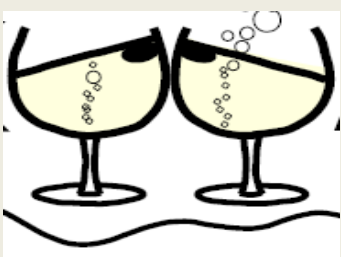


- Το αλκοόλ σχετίζεται με :

- περίπου 200 διαφορετικές ασθένειες.

- 2 από τους 10 αρρώστους στο Νοσοκομείο έχουν κάποιο πρόβλημα που σχετίζεται με το αλκοόλ

Αλκοόλ: Διαταραχή συναισθήματος και συμπεριφοράς



<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 μονάδες	Ευχαρίστηση Ναυτία υπνηλία Διέγερση	Συντονισμός κινήσεων Παρακολούθηση αντικειμένων
0,11- 0,20 11-20 μονάδες	Θυμός, θλίψη, Διαταραχή συναισθημάτων	Κοινωνική συμπεριφορά Ομιλία
0,21- 0,30 21-30 μονάδες	Επιθετικότητα Μείωση αισθήσεων Κατάθλιψη	Ισορροπία Ρύθμιση θερμοκρασίας
0,31- 0,40 31-40 μονάδες	Λιποθυμία Κώμα	Δυσκολία αναπνοής
> 0,40 >41 μονάδες	Θάνατος	Βραδυκαρδία

Προκαλεί την ίδια βλάβη σε όλους:

1. Φύλο (γυναίκες)
2. Άλλα προβλήματα υγείας
3. Ποσότητα
4. Χρόνος κατανάλωσης
5. Ηλικία (κάτω από τα **18 έτη**)



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ



Το **αλκοόλ** μειώνει τις αναστολές διευκολύνοντας επικίνδυνες συμπεριφορές:

- Διευκολύνει την Χρήση άλλων ουσιών
- Ενισχύει επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές
- Αυξάνει την παραβατικότητα
- Προκαλεί βίες συμπεριφορές
- Χειροτερεύει την επικοινωνία



Μεγιστοποιεί τις πιθανότητες να μπλέξεις ... ως θύτης ή ως θύμα

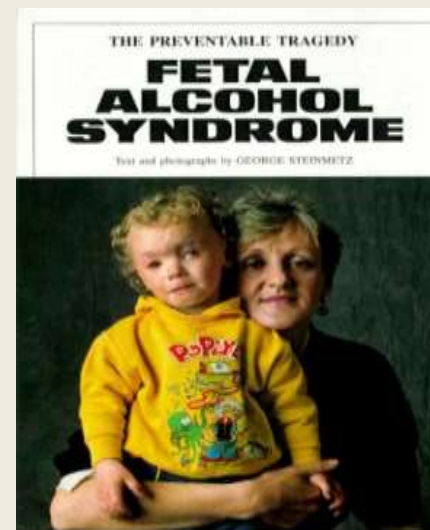


Το ΑΛΚΟΟΛ στην ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

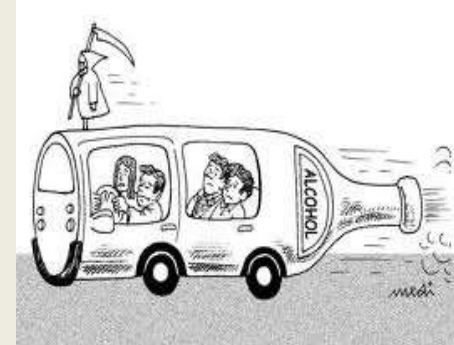
Επηρεάζει την ανάπτυξη του εμβρύου που γεννιέται με το:



Σύνδρομο Εμβρυικού Αλκοολισμού



Πώς επιδρά το αλκοόλ στην οδήγηση

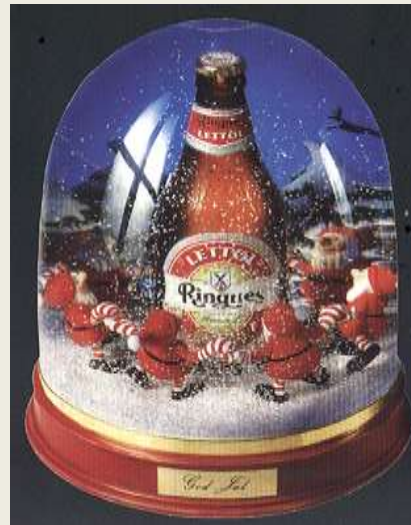
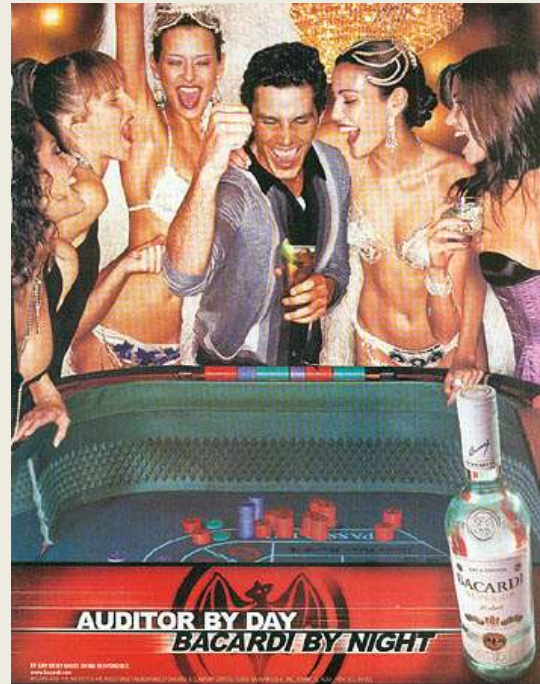
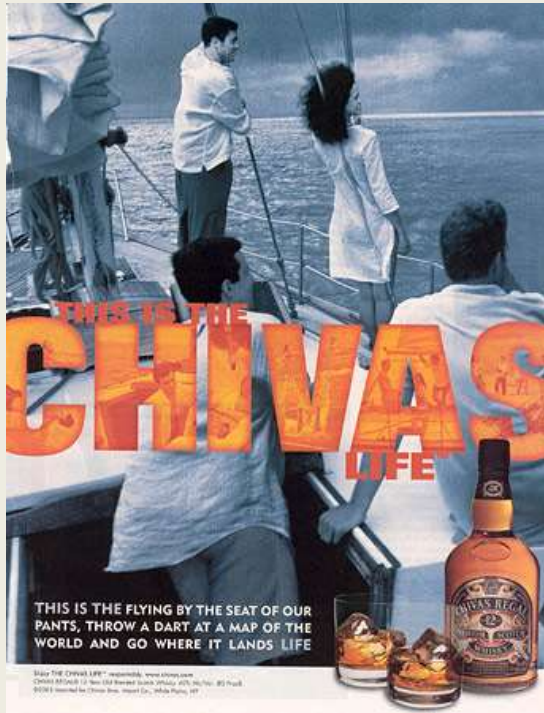


ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΜΕΘΥΣΕΙΣ!!

- 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**



ΑΛΚΟΟΛ & ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ



Αλκοόλ και σπορ



France '98
FIFA World Cup

CD Rom
World Cup
Action
Planner



Ballantine's®



INTERNET



Αλκοπόπς



Alamy

δεν είναι αναψυκτικά

περιέχουν 4% αλκοόλ



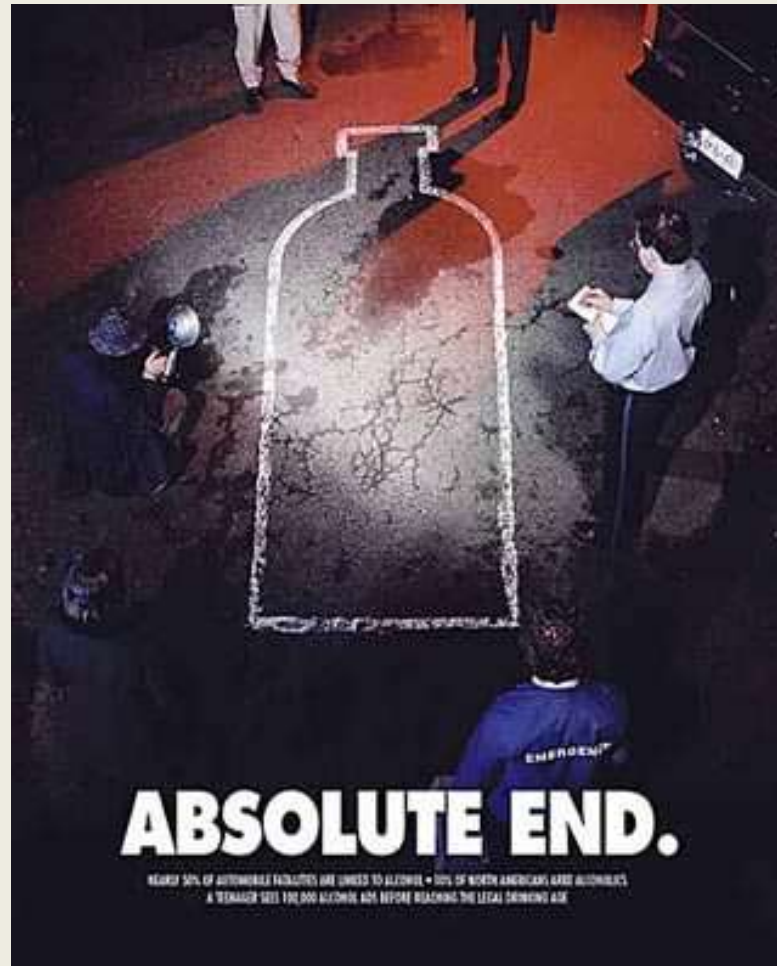
ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΟΥΛΗΣΟΥΝ!!!



Το αλκοόλ παχαίνει!!!!!!!



...δεν αναφέρουν τους κινδύνους.....



ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΟΥΛΗΣΟΥΝ!!!



Ασφαλή χρήση του αλκοόλ για ενήλικες

Μέχρι **2** μονάδες την ημέρα για τον *ενήλικα άνδρα*

Μέχρι **1** μονάδα την ημέρα για την *ενήλικη γυναίκα*

Μέχρι **1** μονάδα την ημέρα οι **Ηλικιωμένοι >65 ετών**



Μπύρα 330ml
(ζύμωση)



Κρασί 120ml
(ζύμωση)



ουίσκι 45ml
(απόσταξη)

1 μονάδα = 12 γρ αλκοόλ

Όσο Λιγότερο - Τόσο καλύτερα!!!

Μικρή χρήση, μικρή επικινδυνότητα

Μέτρια χρήση, μέτρια επικινδυνότητα

Μεγάλη χρήση, μεγάλη επικινδυνότητα!!!!!!!



Αλκοόλ: ΠΟΤΕ!

- Παιδιά και νέοι μέχρι 18 ετών



- Γυναίκες στην εγκυμοσύνη



- Οδηγοί αυτοκινήτου, μοτοσυκλέτας, ποδήλατου
- Χειριστές μηχανημάτων



- Μαζί με ορισμένα φάρμακα



- Σε ορισμένους ασθενείς



Ο εαυτός σου κι η επιλογή σου...



...τα κλειδιά για τη ζωή σου

Σας Ευχαριστώ !!!