

# Jak działa alkohol

**Alkohol etylowy**, zawarty we wszystkich napojach alkoholowych: piwie, winie, wódce, **jest substancją psychoaktywną**. Posiada zdolność szybkiego przenikania do mózgu i wywołuje zmiany, których rodzaj i nasilenie są związane z poziomem stężenia alkoholu we krwi. Już po kilku minutach od spożycia alkoholu jego poziom wzrasta. Do maksymalnego stężenia alkoholu we krwi dochodzi po upływie około 1-1,5 godziny od chwili jego spożycia.

Alkohol ma działanie tłumiące (depresyjne) i przeciwbólowe. Tłumienie czynności nerwowej polega na spowolnieniu przekaźnictwa neurohormonalnego, czyli spowolnieniu przepływu impulsów nerwowych wzdłuż włókien nerwowych. Ponieważ w pierwszej kolejności tłumione jest działanie mózgowych ośrodków kontroli, pojawia się uczucie rozluźnienia, lekkości, euforii. To właśnie wyraźny, błyskawicznie osiągnany efekt euforyzujący odpowiada za popularność alkoholu.

W miarę jak wzrasta stężenie spożywanego alkoholu we krwi, pojawiają się dalsze zaburzenia

Stężenie	Objawy
od 0,2 do 0,5 promila	Nieznaczne zaburzenia równowagi oraz euforia i obniżenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia
do 0,7 promila	Zaburzenia sprawności ruchowej (niezauważalne osłabienie refleksu, nadmierna pobudliwość i gadatliwość, a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji
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 intoksykacji alkoholowej, opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca
do 3 promili	Zaburzenia mowy (mowa bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi, wzmożona senność, znaczne obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań
do 4 promili	Spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki
powyżej 4 promili	Stan zagrożenia życia - głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol

**Powyżej stężenia 0,6 prom. skutki spożycia alkoholu są już wyraźnie negatywne.**

Znacząco pogarsza się ocena, percepcja, zdolność uczenia się, pamięć, koordynacja, libido, czujność oraz samokontrola. ***Nie przekraczaj tej granicy.***

Alkohol rozkładany jest w organizmie przede wszystkim w wątrobie (94% wypitego alkoholu) ze średnią szybkością ok. 0,15 prom. na godzinę. Nie ma skutecznych sposobów na radykalne przyspieszenie tego procesu. Ok. 5 % alkoholu jest wydalone przez płuca lub skórę i od 0,5% do 2% przez nerki.

**Alkohol jest substancją toksyczną i prowadzi do wielu uszkodzeń w organizmie**

**Przewód pokarmowy** - alkohol drażni śluzówkę, może być przyczyną stanów zapalnych, powodować nawrót choroby wrzodowej. Alkohol powoduje stan zapalny wątroby, spożywany w nadmiernych ilościach prowadzi do marskości wątroby. Zakłóca wchłanianie glukozy, aminokwasów, witamin. Zaburza wchłanianie glukozy, mikroelementów i in. Alkohol uszkadza trzustkę zwiększając m.in. ryzyko niedrożności przewodów trzustkowych. Alkohol powoduje niedobory witaminy B1, kwasu foliowego i witaminy A i powoduje niedobory pokarmowe. Znosi uczucie głodu.

**Układ krążenia** - alkohol zmienia metabolizm w mięśniu sercowym. Osłabiona zostaje siła mięśnia sercowego. Może powstawać nadciśnienie tętnicze. Nadużywanie alkoholu zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca. Małe dawki - nie przekraczające 1-2 porcji standardowych - mogą mieć w niektórych przedziałach wiekowych działanie kardiomioprotekcyjne. Nadmierne picie alkoholu stanowi czynnik ryzyka wystąpienia nadciśnienia. U ok. 30% pacjentów z nadciśnieniem podstawową lub główną przyczyną jego występowania jest właśnie nadużywanie alkoholu.

**Układ wewnętrzwydzielniczy** - alkohol powoduje podwyższenie poziom kortyzolu; obniżenie poziomu testosteronu u mężczyzn; zaburzenia miesiączkowania. Alkohol wpływa na obniżenie potencji u mężczyzn.

**Układ odpornościowy** - alkohol osłabia odporność na infekcje wirusowe i bakteryjne. Skutkiem obniżonej odporności jest m.in. zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy oraz raka sutka u kobiet.

**Układ oddechowy** - alkohol powoduje przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani oraz tchawicy.

**Funkcjonowanie psychiczne i zmiany osobowości** - wpływ alkoholu to m.in.: bezsensowność, zaburzenia równowagi emocjonalnej, depresja, niepokój, rozdrażnienie, nagłe zmiany nastroju, próby samobójcze, amnezja, uzależnienie od alkoholu, delirium tremens, psychoza alkoholowa, halucynozja alkoholowa, ośpienie (zespół Korsakowa). Z czasem nadużywanie alkoholu może prowadzić do problemów z pamięcią oraz spowolnienia procesów myślowych. „Człowiek przestaje być takim, jakim był kiedyś i jakim znali go jego bliscy” (w: Ile możesz wypić? O nałogach i ich leczeniu. J. Lindenmeyer, wyd. GWP)

**Jak podaje WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) alkohol jest przyczyną występowania około 60 różnego typu chorób, w tym niektórych nowotworów. Jest trzecią co do częstości przyczyną zgonów na świecie (z powodu urazów, wypadków, samobójstw i chorób) - raport Zdrowie na Świecie 2002.**