

Alkohol działa szkodliwie na niemal wszystkie tkanki i narządy, a jego spożywanie wiąże się z około 200 rodzajami chorób i urazów. Według Światowej Organizacji Zdrowia jest on jednym z największych czynników ryzyka dla zdrowia populacji. Warto przypomnieć, jakie konsekwencje dla organizmu może nieść jego spożywanie i gdzie osoby uzależnione mogą szukać pomocy.

Z punktu widzenia toksykologii alkohol jest trucizną, dlatego każda jego ilość wiąże się z ryzykiem. Alkohol etylowy działa toksycznie na wiele narządów i może powodować zmiany chorobowe w różnych układach organizmu.

W układzie nerwowym jego działanie może prowadzić m.in. do polineuropatii, zmian zanikowych mózdzku i mózgu, zwyrodnień w płatach czołowych czy ubytku szarej substancji mózgu. Wśród możliwych następstw znajduje się także encefalopatia Wernickego – ostry i groźny dla życia stan neurologiczny, który może prowadzić do trwałego uszkodzenia mózgu.

Konsekwencje dotyczą również układu pokarmowego. Należą do nich przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy, zaburzenia perystaltyki jelit i upośledzenie wchłaniania, a także stany zapalne trzustki i wątroby. W przypadku wątroby może dochodzić m.in. do jej stłuszczenia, zwłóknienia i marskości.

W układzie krążenia alkohol może powodować nadciśnienie tętnicze i kardiomiopatię alkoholową. W układzie oddechowym może prowadzić do przewlekłego zapalenia błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani oraz tchawicy.

Skutki spożywania alkoholu mogą obejmować również układ moczowy i hormonalny. Wśród nich wymieniane są m.in. ostra niewydolność nerek, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi, nieprawidłowe wydzielanie testosteronu, zmniejszenie ruchliwości plemników i uszkodzenie ich struktury. Możliwe są także zaburzenia funkcjonowania gonad, zaburzenia miesiączkowania czy zanik jajników.

Alkohol osłabia również system odpornościowy organizmu i zwiększa ryzyko występowania niektórych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy oraz raka sutka u kobiet. Może także powodować niedobory witamin i innych pierwiastków, prowadzące m.in. do zaburzeń widzenia, zmian skórnych, zapalenia wielonerwowego oraz zaburzeń procesów rozrodczych.

Konsekwencje mogą dotyczyć także funkcjonowania psychicznego. Wśród nich znajdują się bezsenność, depresja, niepokój, zmiany osobowości, amnezja, delirium tremens, psychoza alkoholowa, halucynozja alkoholowa i otępienie. Wymieniane są również próby samobójcze.

Według WHO spożywanie alkoholu przyczynia się rocznie do 2,6 mln zgonów na świecie, a także do niepełnosprawności i pogorszenia stanu zdrowia milionów ludzi. Szkodliwe spożycie alkoholu odpowiada łącznie za 4,7 proc. globalnego obciążenia chorobami.

Są osoby, które nie powinny pić alkoholu wcale

Do grup, które nie powinny spożywać alkoholu, należą młodzi ludzie. Według WHO wśród osób w wieku 20–39 lat alkohol jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności i odpowiadał za około 13 proc. wszystkich zgonów w tej grupie wiekowej.

Alkoholu nie powinny pić również kobiety w ciąży i matki karmiące, osoby chore przyjmujące leki wchodzące w reakcje z alkoholem oraz osoby znajdujące się w okolicznościach wykluczających picie, m.in. kierujący pojazdami czy osoby przebywające w pracy lub szkole. Dotyczy to także osób, którym szkodzi nawet najmniejsza ilość alkoholu.

Jak rozpoznać uzależnienie

Głównym objawem zespołu uzależnienia jest silne pragnienie alkoholu. Picie staje się wówczas ważniejsze od innych zachowań, które wcześniej miały dla danej osoby większą wartość. Nawet po długim okresie abstynencji wypicie alkoholu może prowadzić do gwałtownego powrotu objawów uzależnienia.

O uzależnieniu może świadczyć występowanie łącznie, przez pewien czas w ostatnim roku, co najmniej trzech charakterystycznych zachowań lub cech. Należą do nich m.in. silne pragnienie lub przymus picia, zmniejszona zdolność kontrolowania zachowań związanych z alkoholem, objawy zespołu abstynencyjnego, zmieniona tolerancja alkoholu, zaniedbywanie innych źródeł przyjemności i zainteresowań oraz uporczywe picie mimo występowania szkodliwych następstw.

Gdzie szukać pomocy

Podstawową metodą leczenia uzależnienia od alkoholu jest psychoterapia indywidualna i grupowa. Pomoc można uzyskać także w punktach konsultacyjnych, telefonach zaufania, stowarzyszeniach i klubach abstynenckich oraz wspólnotach anonimowych alkoholików. O pomoc można również zwrócić się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Osoby uzależnione od alkoholu i narkotyków mają prawo do świadczeń zdrowotnych finansowanych przez NFZ w zakresie leczenia odwykowego.

Źródło: pacjent.gov.pl