

Zabawa bez wzmocniaczy

Czy warto ograniczać alkohol?

Jan Walczuk

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Głogowie

Studenckie Koło Naukowe Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego

Opiekun Koła: dr n. med. Elżbieta Garwacka-Czachor

Czym jest alkohol?

Chemicznie – związek organiczny zawierający przynajmniej jedną grupę hydroksylową (-OH)

Powszechnie – napój zawierający więcej niż 0,5% czystego alkoholu etylowego

Najpopularniejsze alkohole

Metanol – alkohol metylowy

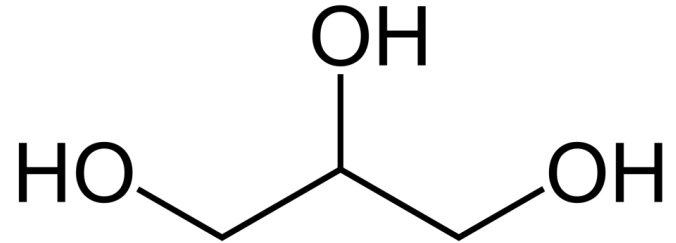
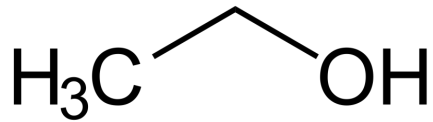
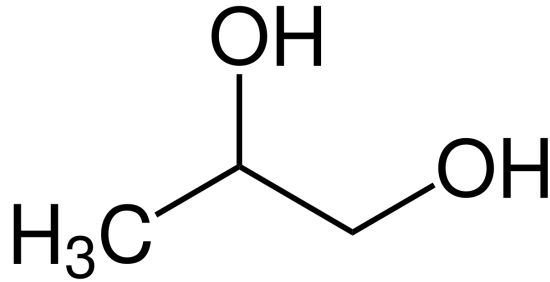
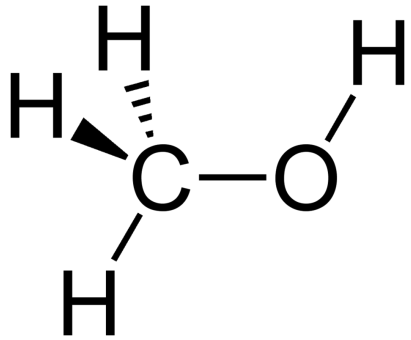
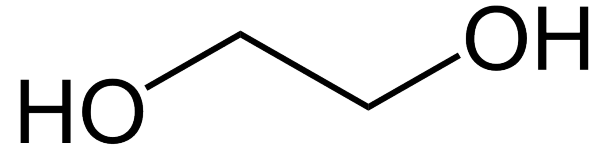
Etanol – alkohol etylowy

Glikol etylenowy – etano-1,2-diol

Glikol propylenowy – propano-1,2-diol

Gliceryna – propano-1,2,3-triol

Wzory alkoholi



Rodzaje alkoholu

Niskoprocentowe (do 20%)	Wysokoprocentowe
Piwo (5%) Wino (ok. 20%) Szampan (12,5%)	Wódka (40%) Likier (35%) Whisky (od 40%) Koniak (ok. 40%) Brandy (40%-60%) Gin (37,5%) Spirytus (95%) Bimber (50%-70%)

Inne produkty zawierające alkohol

- Słodycze (batony, bombonierki)
- Preparaty bakteriobójcze i przeciwgrzybiczne
- Składnik leków i syropów (głównie leki na kaszel i przeziębienie)
- Składnik perfum i innych wyrobów kosmetycznych
- Używany do produkcji rozpuszczalników, farb, spryskiwaczy do szyb czy odświeżaczy powietrza

Dawkowanie alkoholu

Limit dziennego spożycia alkoholu szacuje się na:

- Dla kobiet: 10g etanolu
- Dla mężczyzn: 20g etanolu

Dawka śmiertelna etanolu szacowana jest na:

- Dla dzieci: 3g/kg mc
- Dla dorosłych: 5-8g/kg mc

Porcije alkoholu



Dlaczego alkohol od 18 roku życia?

- Większość procesów rozwojowych u człowieka kończy się w okolicach 18 roku życia.
- W Polsce o konieczności ukończenia 18 lat aby spożywać alkohol decyduje prawo.

Spożycie alkoholu w Europie

Spożycie alkoholu w krajach Unii Europejskiej jest bardzo zróżnicowane.

Możemy wyróżnić trzy grupy państw: południowe, gdzie spożywane są głównie wina, środkowe, gdzie pije się głównie piwo oraz północne, w których dominują napoje wysokoprocentowe.

Które układy są w szczególności narażone na nowotwory?

- Pokarmowy – głównie jama ustna, gardło i krtań, również wątroba, jelito grube
- Oddechowy

Układ pokarmowy

Obserwacje wykazują, że spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy jamy ustnej, gardła oraz przełyku. Wraz ze wzrostem ilości spożywanego etanolu możemy zaobserwować wzrost liczby zachorowań. Nie znamy jednak precyzyjnej wartości progowej.

Układ oddechowy

Spożywanie etanolu wpływa również na wzrost ryzyka zachorowania na nowotwory dróg oddechowych. Warto podkreślić, że czynnikiem, który nasila to ryzyko jest palenie tytoniu.

Jelito grube

W badaniach kohortowych i kliniczno-kontrolnych zaobserwowano wzrost ryzyka zachorowań na nowotwór wprost proporcjonalnie do ilości spożytego alkoholu, niezależnie od tego jaki rodzaj alkoholu był spożywany.

Wątroba

Spożywanie alkoholu wiąże się z ryzykiem występowania schorzeń.

Pewne badania wykazują, że osoby palące tytoń oraz zakażone wirusem zapalenia wątroby typu C, które spożywają alkohol są bardziej narażeni na nowotwory wątroby.

Rak piersi

Nawet spożywanie niewielkich ilości alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi u kobiet. Nie znamy dokładnie mechanizmu działania, jednak przypuszcza się, że alkohol wpływa na hormony uczestniczące w powstawaniu raka piersi.

Ryzyko wzrasta o 10% na każde 10 g spożytego dziennie alkoholu etylowego.

Alkohol a ciąża

Kobiety pijące alkohol w czasie ciąży narażają swoje dzieci na poważne problemy zdrowotne. Alkohol bowiem hamuje rozwój płodu, wpływa niekorzystnie na ośrodkowy układ nerwowy, czego skutkiem są wady rozwojowe oraz zaburzenia zachowania i funkcji poznawczych.

Alkohol a inne leki

Podczas leczenia nie powinno się spożywać nadmiernych ilości alkoholu ze względu na niekorzystną interakcję alkoholu z preparatem leczniczym. Alkohol może:

- obciążać wątrobę już obciążoną rozkładem leku
- nasilać działania niepożądane leku
- nasilać/osłabiać działanie substancji

Etanol jako antidotum na zatrucie metanolem

Ze względu na większe powinowactwo etanolu do enzymu odpowiedzialnego za rozkład alkoholi w organizmie (dehydrogenaza alkoholowa), ma on zdolność do wypierania metanolu z tego enzymu, w wyniku czego metabolizm metanolu zachodzi w wolniejszym tempie i nie dochodzi wtedy do tak dużego zatrucia organizmu metabolitami metanolu, niż w przypadku, gdy nie został podany etanol jako antidotum.

Podsumowując – czy należy unikać alkoholu?

- Alkohol spożywany w nadmiernych ilościach ma fatalne skutki dla naszego zdrowia, ma wpływ na ryzyko zachorowania na wiele chorób nowotworowych
- *sola dosis facit venenum*