Czy można pić „bezpiecznie”?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opracowała **limity picia alkoholu na poziomie niskiego ryzyka szkód**. Wynoszą one:

- **dla mężczyzny**: jeśli pije alkohol okazjonalnie – jednorazowo nie więcej niż 60 g czystego alkoholu; jeśli spożywa alkohol kilka razy w tygodniu – nie więcej niż 40 g czystego alkoholu przy zachowaniu co najmniej dwóch dni abstynencji (tygodniowo nie więcej niż 280 g czystego alkoholu).
- **dla kobiety**: jeśli pije alkohol okazjonalnie – jednorazowo nie więcej niż 40 g czystego alkoholu, jeśli spożywa alkohol kilka razy w tygodniu – nie więcej niż 20 g czystego alkoholu przy zachowaniu co najmniej dwóch dni abstynencji (tygodniowo nie więcej niż 140 g czystego alkoholu).

PAMIĘTAJ!

Nie ma „bezpiecznej dawki alkoholu”. Ryzyko szkód związanych ze spożywaniem alkoholu jest kwestią indywidualną i zależy od wzoru picia oraz indywidualnych reakcji na alkohol. Ta sama wypita porcja alkoholu u jednej osoby nie wyrządzi poważnych szkód, ale dla innej może być bardzo niebezpieczna. **Limity dotyczą osób zdrowych.**

Alkohol w dojrzałym wieku

Rosnąca liczba osób starszych wymaga zwrócenia uwagi na szereg problemów związanych z ich funkcjonowaniem. Jednym z tych problemów jest używanie alkoholu. Według wyników badań osoby starsze są bardziej wrażliwe na działanie alkoholu niż osoby młodsze. Związane jest to m.in. ze zmianami fizjologicznymi organizmu, jakie zachodzą w procesie starzenia się (np. zmniejszenie ilości wody w organizmie, zwiększenie tkanki tłuszczowej, obniżenie skuteczności enzymów wątrobowych, które rozkładają alkohol oraz pogorszenie pracy nerek).

Szacuje się, że problemy alkoholowe dotyczą 10% mężczyzn i 3–5% kobiet powyżej 65. roku życia i obejmują dwie grupy:

- **osoby, u których problemy alkoholowe były widoczne już od dawna (często już w młodości)** – ta grupa obejmuje ok. $^{2}/_{3}$ osób starszych z problemami alkoholowymi. Jest stosunkowo łatwa do zidentyfikowania z uwagi na dolegliwości zdrowotne, z którymi zgłasza się do lekarza lub które komunikuje najbliższym. U takich osób można stwierdzić ogólnie zły stan zdrowia, w szczególności m.in. poalkoholowe uszkodzenia wątroby, trzustki, zaburzenia pracy serca, nadciśnienie tętnicze. Także w sferze psychicznej można zauważyć u nich wiele zaburzeń (od upośledzenia funkcji poznawczych, nawet do objawów otępiennych). Część takich osób przejawia także zaburzenia funkcjonowania społecznego, np. wczesna utrata pracy, konflikty z prawem, zaburzenia życia rodzinnego;
- **osoby, które zaczęły spożywać alkohol w dużych ilościach stosunkowo niedawno, w późniejszym wieku** – np. po przejściu na emeryturę, po usamodzielnieniu i wyprowadzeniu się dzieci z domu, po śmierci współmałżonka (ok. $^{1}/_{3}$ osób starszych z problemami alkoholowymi). Trudności wynikające z konieczności zmiany dotychczasowego sposobu funkcjonowania społecznego (zawodowego, rodzinnego), nadmiar wolnego niezagospodarowanego czasu, poczucie samotności i bycia nieprzydatnym powodują obniżenie subiektywnej jakości życia. Tym samym następuje pogorszenie samopoczucia, mogą pojawić się zaburzenia depresyjne, lękowe i bezsenność. Spożywanie alkoholu staje się sposobem radzenia sobie z problemami i łagodzenia wszelkich dolegliwości. Rozpoznanie problemu alkoholowego u osób z tej grupy jest trudniejsze niż u osób z grupy pierwszej, także z uwagi na to, że spożywanie alkoholu może być przez nie ukrywane.

PAMIĘTAJ!

- Z uwagi na mniej sprawny metabolizm wypicie określonej porcji alkoholu przez osobę starszą może skutkować u niej nawet o 20% większym stężaniem alkoholu we krwi niż taka sama porcja u osoby młodszej tej samej płci i wagi.
- Alkohol potęguje problemy zdrowotne, które z wiekiem u każdego człowieka nasilają się.
- Alkohol upośledza sprawność psychoruchową i może być dodatkowym źródłem urazów osób starszych (np. w wyniku upadków).
- Alkohol jest depresantem, więc w dalszej perspektywie u osób starszych, które chcą za jego pomocą poprawić sobie nastrój, może pojawić się pogorszenie samopoczucia oraz nasilenie objawów depresyjnych i lękowych.
- Alkohol nie łagodzi bezsenności. Przyzwyczajenie do zasypiania po spożyciu alkoholu może u osób starszych nasilać trudności z zasypianiem na trzeźwo.
- Alkohol w połączeniu z lekami stwarza bardzo poważne zagrożenie dla życia i zdrowia. Osoby starsze zwykle z uwagi na stan zdrowia zażywają wiele leków (przepisanych przez lekarza i dostępnych bez recepty). Szczególnie niebezpieczne jest łączenie z alkoholem leków uspokajających i nasennych oraz antybiotyków.

www.mcps.com.pl – zakładka Profilaktyka Uzależnień – podzakładka Leczenie Uzależnień

MCPS MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

Mazowsze. serce Polski

POROZUMIENIE DLA TRZEŹWOŚCI

ALKOHOL I SENIORZY

MCPS MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa
tel. 22 376 85 00, fax 22 376 85 99
mcps@mcps.com.pl
www.mcps.com.pl
www.facebook.com/mcpswarszawa/

Alkohol wśród seniorów

Powszechnie uważa się, że spożywanie alkoholu jest nieodzownym elementem relacji międzyludzkich: jest przejawem gościnności i gwarantem „dobrej zabawy” oraz sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów (towarzyskich, biznesowych, itp.) z innymi ludźmi. Wiele osób używaniu alkoholu przypisuje pozytywny wpływ na funkcjonowanie człowieka, twierdząc, że jest to sposób osiągania i przeżywania przyjemności – alkohol pozwala im na zredukowanie napięcia i stresu, poradzenie sobie z przykrymi uczuciami (smutek, gniew, lęk), a także z wewnętrznymi zahamowaniami, które utrudniają im życie towarzyskie.

Wpływ alkoholu na organizm

Alkohol jest substancją **toksyczną i psychoaktywną**. Oznacza to, że nadmierne spożywanie alkoholu może przynosić szereg negatywnych konsekwencji. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **alkohol zajmuje trzecie miejsce wśród czynników ryzyka dla zdrowia populacji**.

PAMIĘTAJ!

Alkohol:

- Może sprzyjać chorobom układu pokarmowego (np. choroby wątroby i trzustki), układu krążenia (np. choroby serca, nadciśnienie), układu moczowego (np. choroby nerek), a także układu odpornościowego, nerwowego i hormonalnego.
- Może negatywnie wpływać na funkcjonowanie psychospołeczne człowieka. Ułatwia przeżywanie silnych emocji (złość, gniew), a tym samym może sprzyjać łamaniu prawa, norm i wartości, a jednocześnie zniesieniu własnej odpowiedzialności za te zachowania.
- Może utrudniać rozpoznawanie własnych i cudzych stanów emocjonalnych oraz zaburzać zdolność rozumienia i analizy bieżących wydarzeń i sytuacji (tzw. zaburzenia poznawcze). O ile początkowo wpływa na organizm pobudzająco, to jego późniejsze działanie ma charakter tłumiący – może powodować spowolnienie (myślenia i działania), znużenie i senność.

Porcja standardowa

Bez względu na to czy spożywa się piwo, wino czy wódkę trzeba pamiętać, że napoje te zawierają tę samą (ale w różnych ilościach) substancję – **alkohol etylowy**. Chcąc przekonać się jaka jest jego zawartość w poszczególnych napojach alkoholowych można posłużyć się tzw. **„porcją standardową”, na którą składa się 10 g czystego alkoholu**.

250 ml piwa o mocy 5%	10 g czystego alkoholu
100 ml wina o mocy 12%	
30 ml wódki o mocy 40%	

PAMIĘTAJ!

- jedna butelka piwa 5% o pojemności 0,5 l to ok. 2 porcje standardowe alkoholu,
- jedna butelka wina 12% o pojemności 0,75 l to ok. 7,5 porcji standardowej alkoholu,
- jedna butelka wódki 40% o pojemności 0,5 l to ok. 17 porcji standardowych alkoholu.

Czynniki wpływające na stężenie alkoholu we krwi

Na stężenie alkoholu we krwi ma wpływ kilka czynników. Są to: ilość i rodzaj wypitego alkoholu, masa ciała, płeć, czas i sposób picia.

PAMIĘTAJ!

- Im więcej porcji spożytego alkoholu, tym większe jest jego stężenie w organizmie.
- Osoba o mniejszej masie ciała (mniejszej wadze) będzie miała większe stężenie alkoholu we krwi, niż osoba, która spożyje taką samą porcję alkoholu, ale będzie miała większą masę ciała (większą wagę).
- Jeśli kobieta i mężczyzna o takiej samej masie ciała spożyją taką samą porcję alkoholu, to u kobiety jego stężenie może być nawet o 40% wyższe niż u mężczyzny.
- Im dłuższy czas spożywania alkoholu, tym więcej czasu potrzeba na zmniejszenie jego zawartości we krwi. Średnio alkohol rozkłada się z prędkością 0,15 promila na godzinę i nie przyspieszą tego procesu ani dieta i jej suplementy, ani napoje, czy też ruch na świeżym powietrzu ani inne zachowania powszechnie używane jako „przyspieszające trzeźwienie”.