



Co roku 15 kwietnia Światowa Organizacja Zdrowia apeluje, aby przynajmniej w tym jednym dniu powstrzymać się od spożywania jakichkolwiek produktów alkoholowych. Chce tym samym zwrócić uwagę na problem alkoholizmu oraz zagrożeń zdrowotnych wynikających z nadużywania alkoholu. Według WHO alkohol znajduje się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia populacji. Większe ryzyko niesie za sobą palenie tytoniu i nadciśnienie tętnicze. Ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek ze spożywaniem alkoholu.

Alkohol a także jego główny metabolit, aldehyd octowy, są bezpośrednio toksyczne i działają szkodliwie na niemal wszystkie tkanki i narządy. Wchodzą w bezpośrednie reakcje z fizjologicznymi substancjami w organizmie. Działanie pośrednie alkoholu polega na silnym wpływie na homeostazę ustroju poprzez działanie na układ вегетatywny, endokrynnny, odpornościowy, gospodarkę wodno-elektrolitową, wchłanianie niezbędnych składników odżywczych itp. Toksyczne działanie alkoholu etylowego i produktów jego przemiany powoduje zmiany chorobowe w układach:

- **nerwowym:** polineuropatia, zmiany zanikowe mózdzku i mózgu, zwyrodnienia w płatach czołowych, ubytek szarej substancji,
- **pokarmowym:** przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy, zaburzenia perystaltyki jelit oraz upośledzenie wchłaniania, stany zapalne trzustki i wątroby (stłuszczenie, zwłóknienie i marskość),
- **krażenia:** nadciśnienie tętnicze, kardiomiopatia alkoholowa (zmiany zwyrodnieniowe włókien mięśnia sercowego, stłuszczenie i powiększenie serca),
- **oddechowym:** przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani oraz tchawicy,
- **moczowym:** ostra niewydolność nerek, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi i związane z tym objawy dny moczanej (zapalenie stawów spowodowane gromadzeniem się złogów moczanowych)
- **hormonalnym:** nieprawidłowe wydzielanie testosteronu, zmniejszenie ruchliwości plemników i zniszczenie ich struktury. Hypogonadyzm i feminizacja u mężczyzn, u kobiet zaburzenia miesiączkowania, zanik jajników i maskulinizacja.

Według danych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych co ósmy dorosły Polak nie pije w ogóle alkoholu. Kilkanaście procent dorosłych Polaków spożywa alkohol problemowo. Szacuje się, że w grupie tej znajduje się ok. 900 tys. osób uzależnionych oraz ponad 2 mln osób pijących alkohol ryzykownie lub szkodliwie. Większość pijących spożywa alkohol w sposób, który nie powoduje negatywnych konsekwencji dla nich i dla osób z ich otoczenia. Choć alkohol jest trucizną i z punktu widzenia toksykologii każda ilość wypitego alkoholu jest ryzykowna, to jednak w większości przypadków spożywanie małych dawek alkoholu nie pociąga za sobą widocznych szkód zdrowotnych i konsekwencji społecznych.

Alkoholu nie powinni wcale pić:

- **młodzi ludzie** (ze względu na ryzyko poważnych zaburzeń rozwojowych),
- **kobiety w ciąży i matki karmiące** (z powodu ryzyka uszkodzenia płodu i negatywnego wpływu na zdrowie dziecka FAS),
- **osoby chore, przyjmujące leki wchodzące w reakcje z alkoholem,**
- **wszyscy, którzy znajdują się w okolicznościach wykluczających picie** (kierując pojazdami, przebywając w pracy, w szkole, itp.),
- **osoby, którym szkodzi każda, nawet najmniejsza, ilość alkoholu.**

Zmaganie się z problemem uzależnienia jest ogromnym wyzwaniem, wsparcie oraz więcej informacji w tym zakresie można uzyskać w Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Malechowie, Malechowo 22a tel. 94 31 40 592 (572).