

MITY I FAKTY O ALKOHOLU

MIT: Lampka wina, kufel piwa czy "kieliszek" wódki nikomu jeszcze nie zaszkodziły.

FAKT: Alkohol, wypijany w niewielkich ilościach i do tego sporadycznie, nie powoduje widocznych zmian w organizmie. Kiedy sięganie po alkohol powtarza się zbyt często lub kiedy organizm jest szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu - nawet niewielkie jego ilości muszą, w jakimś momencie, zaszkodzić.

MIT: Mężczyzna jest bardziej odporny na alkohol niż kobieta

FAKT: Wprawdzie po wypiciu tej samej ilości alkoholu, jego stężenie będzie mniejsze w organizmie mężczyzny niż kobiety, jednak to wcale nie oznacza, że mężczyzna może pić bezkarnie. Zdarza się, że przy bardzo podobnym sposobie picia - zmiany chorobowe pojawiają się u mężczyzny wcześniej niż u kobiety. Sposób reagowania na alkohol zależy bowiem od indywidualnych cech organizmu, stanu zdrowia, sposobu odżywiania się itp.

MIT: Alkohol poprawia odporność organizmu

FAKT: U osób z podwyższoną ciepłotą ciała i stanami zapalnymi alkohol zmniejsza odporność obronną organizmu poprzez ograniczenie aktywności białych ciałek krwi, których zadaniem jest zwalczanie wszelkich infekcji. Osłabienie systemu odpornościowego pod wpływem alkoholu zwiększa podatność nie tylko na wszelkie infekcje, ale także na wystąpienie choroby nowotworowej.

MIT: Alkohol dodaje sił

FAKT: Rzeczywiście alkohol może sprawiać takie wrażenie, ponieważ poprzez swoje działanie pobudzające pozwala na krótko zapomnieć o zmęczeniu. Bardziej systematycznie picie alkoholu powoduje jednak uszkodzenie zarówno układu nerwowego jak i mięśniowego, a tym samym osłabienie siły mięśniowej a nawet zaniki mięśni i niedowłady.

MIT: Alkohol jest dobrym środkiem "na rozgrzewkę"

FAKT: Efekt rozgrzania jest tylko chwilowy. Wypicie alkoholu powoduje bowiem, na krótki czas, poczucie ciepła spowodowane napłynięciem do rozszerzonych naczyń skórnych ciepłej krwi "ze środka" organizmu. Rozszerzone naczynia krwionośne przyspieszą wymianę ciepła z otoczeniem i tym samym jego utratę. Ochłodzona krew wraca z powrotem "do środka", do narządów

wewnętrznych, zaburzając ich funkcjonowanie. Stąd częste przeziębienia (niejednokrotnie zapalenia oskrzeli czy płuc) u osób, które po wypiciu alkoholu starały się gwałtownie ochłodzić na chłodnym powietrzu.

MIT: Alkohol zapobiega chorobie wieńcowej i zawałom serca

FAKT: Wprawdzie spotykamy badania wykazujące, że picie niewielkich ilości alkoholu wpływa "ochronnie" na serce, jednak należy do tego rodzaju stwierdzeń podchodzić bardzo ostrożnie. Według tych badań "ochronne" działanie alkoholu ma polegać na jego wpływie na gospodarkę tłuszczową i opóźnianie procesu miażdżycowego. Niestety nie jest wiadomo jaki będzie końcowy efekt systematycznego spożywania, niewielkich nawet, ilości alkoholu. Osoby, których organizmy, z przyczyn genetycznych, są mniej odporne na działanie alkoholu mogą bowiem nieświadomie, "podpierając się" badaniami naukowymi, stosunkowo szybko uszkodzić sobie układ nerwowy, wątrobę czy trzustkę, a nawet uzależnić się od alkoholu.

Do każdego z nas należy więc wybór czy "chronić" przy pomocy alkoholu swoje serce, czy też ryzykować innymi poważnymi następstwami zdrowotnymi picia alkoholu łącznie z uzależnieniem. Warto jednocześnie wiedzieć, że alkohol i produkty jego przemiany działają bardzo niekorzystnie na mięsień sercowy, prowadząc do jego zwyrodnienia oraz uszkadzają śródbłonek naczyń krwionośnych narażając je tym samym na pęknięcie, które może spowodować wylew krwi do mózgu czy zawał.

MIT: Alkohol jest lekarstwem "na serce"

FAKT: Najnowsze badania wykazały, że u osób z dolegliwościami "sercowymi" subiektywna poprawa samopoczucia następująca po spożyciu "lampki koniaku" jest wynikiem uspokajającego i znieczulającego działania alkoholu, a nie poprawy w ukrwieniu mięśnia sercowego. Naczynia wieńcowe, które odżywiają (dotleniają) mięsień sercowy nie ulegają bowiem rozszerzeniu, a tym samym dopływ krwi do mięśnia nie zwiększa się. Niedotlenienie utrzymuje się. Jednocześnie alkohol powoduje niebezpieczne "skoki" ciśnienia tętniczego krwi, a przy dłuższym jego używaniu uszkodzenie ścianek naczyń krwionośnych i wystąpienie zmian zwyrodnieniowych w mięśniu sercowym, co jest efektem bezpośredniego działania na mięsień - alkoholu i produktów jego przemiany.

MIT: Alkohol poprawia sprawność psychofizyczną

FAKT: Wykonywane, na niezmiernie czulej aparaturze, badania psychometryczne wykazują, że nawet po niewielkich dawkach alkoholu reakcje kierowców mogą wydłużać się nawet dwukrotnie tzn. o 0,3-0,5 sek. (czas prawidłowej reakcji u trzeźwego i pełnosprawnego kierowcy mieści się na ogół w granicach 0,5 sek.).

MIT: Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na zdenerwowanie

FAKT: Chwilowe odprężenie, jakiego doznają niektóre osoby po spożyciu alkoholu, odrywa je na

bardzo krótko od problemów życiowych. Problemy pozostają jednak nadal nierozwiązane, nawarstwiają się i często jeszcze bardziej komplikują. Po wytrzeźwieniu powraca się do nich z jeszcze większym napięciem i niepokojem. Dalsze sięganie po alkohol z myślą o zrelaksowaniu się grozi uruchomieniem mechanizmu "błędnego koła", który prowadzi do uzależnienia. Tak naprawdę to negatywny wpływ alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy pociąga za sobą jeszcze większą "nerwowość".

MIT: Alkohol jest lekarstwem na sen

FAKT: Zaśnięcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem toksycznego działania alkoholu na mózg (zatrucia alkoholem). Sen nie jest wówczas naturalny (fizjologiczny), a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa w sposób właściwy.

MIT: Alkohol jest środkiem poprawiającym trawienie

FAKT: Prawda jest taka, że alkohol drażni i uszkadza śluzówki, zaburza pracę jelit, utrudnia wchłanianie pokarmów, a także upośledza funkcje takich narządów jak wątroba czy trzustka, które są niezbędne do prawidłowego przebiegu procesu trawienia. Osłabienie procesów trawienia i zaburzenia wchłaniania pociągają za sobą niedożywienie. Efektem niedożywienia mogą być stany niedocukrzenia, które są szczególnie niekorzystne dla mózgu i mogą spowodować jego uszkodzenie.

MIT: Alkohol może zastępować pokarm

FAKT: Alkohol nie jest w stanie zastąpić niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu składników pokarmowych, takich jak białka, węglowodany czy tłuszcze. Nie może więc stanowić źródła energetycznego nie tylko ze względu na wielokierunkową toksyczność ale również ze względu na metabolizm, uniemożliwiający gromadzenie zapasów energetycznych. Alkohol rzeczywiście dostarcza organizmowi pewną ilość kalorii (z 1 grama ok. 7 kcal.), jednak są to tzw. "puste" kalorie.

MIT: Alkohol leczy nerki

FAKT: Wprawdzie picie piwa bywa niekiedy zalecane osobom cierpiącym na kamicę nerkową ("piasek w nerkach") ze względu na jego działanie moczopędne, jednak słysząc taką propozycję, nawet od lekarza, należy zawsze pamiętać o negatywnym wpływie alkoholu (bo piwo to przecież także alkohol) na inne układy i narządy.

MIT: Niektórzy rodzą się alkoholikami

FAKT: Takie stwierdzenie nie jest prawdziwe, bo przemawiałoby za tym, że alkoholizm powstaje wyłącznie na drodze dziedziczenia. Dzieci alkoholików byłyby wówczas skazane na alkoholizm, a

tak przecież nie jest. W myśl dzisiejszych poglądów - na powstawanie alkoholizmu czyli uzależnienia od alkoholu składają się nie tylko czynniki biologiczne, ale także czynniki psychologiczne, duchowe i społeczne.

MIT: Nie jestem alkoholikiem, bo nikt mnie nie widział pijanym

FAKT: Upijają się zarówno alkoholicy, jak i nie alkoholicy. Jest wielu alkoholików, którym tylko sporadycznie zdarza się być pijanym, bowiem piją alkohol w niewielkich dawkach i tylko w takiej ilości, aby uzyskać stan lekkiego oszołomienia, a jednocześnie nie dopuścić do wystąpienia bardzo przykrych dolegliwości związanych z zespołem abstynencyjnym. Z kolei stwierdzenie, że ktoś jest pijany nie upoważnia absolutnie do postawienia diagnozy uzależnienia od alkoholu.

MIT: Alkoholik to ktoś, kto musi pić codziennie

FAKT: Codzienne picie alkoholu nie jest objawem alkoholizmu, aczkolwiek zdarza się, że alkoholik pije przez wiele kolejnych dni (tzw. "ciąg" alkoholowy). Nie trudno spotkać alkoholików, którzy piją tylko raz czy parę razy w roku przez ileś kolejnych dni, zaś całymi tygodniami czy miesiącami potrafią zachowywać abstynencję. Coraz częściej można też spotkać alkoholików, którzy nie piją 5, 10, 20 czy nawet więcej lat (ostatnio spotkałem takiego, który nie pije od 57 lat).

MIT: Alkoholicy to ludzie z marginesu i degeneracji. Alkoholicy to ludzie źli i niemoralni

FAKT: Z opiniami tymi trudno dyskutować, bo przeczą im powszechnie znane fakty. Problemy z alkoholem mieli bowiem wspaniali pisarze i poeci (w tym niektórzy spośród laureatów literackiej Nagrody Nobla). Do pobyków w ośrodkach leczenia uzależnień przyznawały się gwiazdy światowego teatru i filmu. Także wśród znanych polskich aktorek i aktorów oraz innych osób publicznie znanych i szanowanych są takie, które nie kryją tego, że miały w przeszłości problem alkoholowy, jednak potrafiły się z nim uporać.

Autor: [dr med. Bohdan Tadeusz Woronowicz](#)

Źródło: <http://www.zdrowie.med.pl>