

## **Alkoholio vartojimo padariniai**

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras informuoja, kad alkoholis yra slopinanti cheminė medžiaga, mažinanti smegenų darbingumą. Alkoholio poveikis panašus į migdomųjų vaistų, todėl jis gali slopinti savikontrolę bei mažinti gebėjimą atlikti paprastas užduotis, pvz., vairuoti automobilį. Net ir nedidelė alkoholio dozė lėtina vairuotojo reakciją, neigiamai veikia regą ir klausą, trukdo judesių koordinaciją. Tyrimų duomenimis, žmogaus suvartojusio vos 5 gramus gryno alkoholio, gebėjimas orientuotis pablogėja nuo 20 iki 50 procentų.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos sveikatos edukologė Vida Dubinskienė sako, kad mažos alkoholio dozės slopina smegenų žievės centrus, todėl iš pradžių žmogus paprastai daug kalba, nori judėti, nors dėl alkoholio poveikio smegenims iškart pradeda trikti koordinacija. Alkoholis labai keičia žmogaus elgseną, net mažai išgėręs žmogus gali imtis tokių veiksmų, kurių blaivus niekad nedarytų.

Kai žmogaus kraujyje alkoholio koncentracija yra 0,2 promilės pakinta jausmai ir nuotaika, 0,5 promilės alkoholio žmogų atpalaiduoja, jis apsvaigsta, sumažėja jo vidinė kontrolė. Nuo šios alkoholio dozės žmogus gali prarasti gebėjimą sveikai protauti, taip pat susilpnėja ir judėjimo įgūdžiai. 0,8 promilės alkoholio veikia žmogaus raumenų koordinaciją ir reakciją į aplinkos veiksnius. Gali imti virpėti, o vėliau lyg sustingti veidas, rankos ir kojos. 1,0 promilė alkoholio žmogaus kraujyje veikia judesius, jie tampa nekoordinuoti, sparčiai silpsta žmogaus gebėjimas racionaliai protauti, įsiminti. 1,5 promilė alkoholio – skatina neatsakingą elgesį, sukelia euforijos jausmą, žmogui pasidaro sunku stovėti, vaikščioti, kalbėti. 2,0 promilės alkoholio žmogaus kraujyje smarkiai paveikia judėjimo ir emocijų valdymo centrus: kalba tampa nerišli, žmogus svirduliuoja, netenka pusiausvyros, prasideda haliucinacijos, nuo 4,0 promilių alkoholio kraujyje dažniausiai prarandama sąmonė. Esant 4,5 promilėms alkoholio-sulėtėja, o vėliau visiškai sutrinka kvėpavimas. Nuo 5,0 promilių alkoholio koncentracijos kraujyje žmogus gali mirti.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus vedėja Rūta Babravičienė pasakoja, kad veikiant alkoholiui, vairuotojas sunkiai skiria spalvas, klaidingai suvokia atstumą iki vieno ar kito objekto, jo regėjimas adaptuojasi beveik dvigubai ilgiau. Neretai priimti skubų sprendimą kliudo ir perdėtai pakili, euforiška išgėrusiojo nuotaika, atsipalaidavimas. Visa tai lemia, kad alkoholio vartojimas tampa viena svarbiausių eismo nelaimių priežasčių.

Kiekvienas žmogus į alkoholį reaguoja skirtingai. Priklausomai nuo žmogaus kūno svorio ir esant gerai medžiagų apykaitai, pvz., bokalas alaus (500 ml) gali sukelti (nuo 0,41 iki 1,5 promilės) - lengvą girtumo laipsnį, taurė vyno (200 ml) - vidutinio girtumo laipsnį (nuo 1,51 iki 2,5 promilės), taurė degtinės (100 ml) - daugiau kaip 2,51 promilės sukelia sunkaus girtumo laipsnį.

Žmogaus kraujyje alkoholis išlieka palyginti ilgai – vyrų organizme per valandą sudega 0,1 g/1 kg kūno svorio, moterų – 0,085 g/1 kg kūno svorio absoliutaus alkoholio. Vadinasi, asmenims, kurių medžiagų apykaita normali, po pokylio ar kitokio išgėrimo nederą sėstis už vairo bent 15 valandų. Po išgertuvių smegenų veikla normalizuojasi tik per 18-20 dienų, vadinasi, galutinai alkoholis pasišalina tik per tokį laikotarpį, – ir būtent tiek laiko jis žaloja organizmo audinius ir smegenų žievę, slopina protinę galią. Neapsigaukime ir dėl sąlygiškai nepavojingos, mažesnės už vadinamosios maksimalios leistinos alkoholio koncentracijos kraujyje 0,4 promilės, kurios viršijimas juridškai įrodo alkoholio vartojimo faktą. Visiems bus tik geriau, jeigu tvirtai nuspręsimė niekada nevairuoti išgėrę.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai perspėja, kad nuolatos ir ilgesnį laiką vartojamas alkoholis labiausiai pažeidžia žmogaus nervų sistemą, nes kiekvienos išgertuvės negrįžtamai pražudo dešimtis tūkstančių smegenų ląstelių – dėl to alkoholikai ir degraduoja. Kepenų cirozė, kasos uždegimas, gastritas, vėžys, alkoholinė psichozė ir kitos ligos bei įvairios traumos esti dažniausios piktnaudžiavimo alkoholiu palydovės. Alkoholio vartojimas nėštumo metu yra vaikų silpnaprotystės ir kitų apsigimimų priežastis.

Atminkime, kad alkoholis pavojingas visiems, tik kiekvienam skirtingai. Jeigu vartojame alkoholį, neišvengiamai patiriame ir jo poveikį – net jei to ir nejaučiame. Todėl niekada nevairuokime išgėrę!