

Czy w ogóle takie pojęcie jak „bezpieczne picie alkoholu” ma sens a jednak?....

Alkohol został stworzony dla ludzi i obojętnie, czy będą zakazy, i nakazy, to ludzie pili, piją i pić będą. Miliony ludzi piją regularnie, co najmniej 1-2 razy w tygodniu. Pytanie tylko, jak pić mądrze, w jakich ilościach, żeby nie zaszkodziło i żeby nie popaść w uzależnienie. Granica pomiędzy pić umiarkowanym w towarzystwie, a pić bez kontroli, z konsekwencjami zdrowotnymi jest bardzo mała.

Im więcej i częściej się pije tym większe jest ryzyko uzależnienia. Skłonność do nałogu może być dziedziczna. Wychowanie dziecka też może mieć wpływ na jego przyszłą skłonność do nałogu. Znałem przypadek, kiedy na przyjęciach, rodzice pozwalali dziecku wypijać resztki z kieliszka, szczególnie, jeśli były to alkohole słodkie, a dziecko maczało paluszek i wylizywało ten alkohol, a potem robiło śmieszne minki, dorośli pękali ze śmiechu, dziecku podobało się, że jest ośrodkiem zainteresowania, jakiś wujek czy ciotka znowu mu dali jakąś kapeczkę i tak wyrastało to dziecko, i wyrosło na nałogowego alkoholika, któremu żadne terapie absolutnie nie pomagały. Skończyło się śmiercią, pod pędzącym samochodem, pod który wpadł, oczywiście kompletnie pijany.

Często po alkohol sięgają młodzi ludzie, szczególnie w okresie dojrzewania, a potem też, gdyż łatwiej nawiązuje się kontakty pod wpływem alkoholu. Brak jest zahamowań.

Wpływ alkoholu na organizm zależy od jego poziomu we krwi. Jeżeli pije się szybko, alkohol szybciej się wchłania i szybciej zaczyna się odczuwać skutki. Szczególnie, jeżeli pije się alkohole wysokoprocentowe. Sposobem, żeby to stężenie alkoholu nie wzrastało szybko, jest po prostu jedzenie. Trzeba jeść w czasie picia a najlepiej najeść się też przed.

Bezpieczne dawki są inne dla mężczyzn i inne dla kobiet, ponieważ kobiety gorzej tolerują alkohol, i szybciej wpadają w uzależnienie. Kobiety po prostu mają mniejszą masę ciała i więcej tłuszczu, w którym alkohol się nie rozpuszcza. Dla kobiet ok., 112g tygodniowo, a dla mężczyzn ok. 170g tygodniowo, to są dawki maksymalne przy umiarkowanym i bezpiecznym pić.

Zasadą powinno być, że nie pije się alkoholu, gdy bierze się jakiegokolwiek lekarstwa. Nawet jeżeli nie ma przeciwwskazań w ulotce, ani lekarz nie powie, proszę nie pić, to dla bezpieczeństwa nie pijemy. Nigdy nie wiadomo, jaka może być reakcja naszego organizmu, na połączenie alkoholu z lekiem, który bierzemy.

Dobrym sposobem na bezpieczne picie, jest oprócz jedzenia, wypicie, przed co najmniej szklanki napoju bezalkoholowego, i rozcieńczenie alkoholu, czyli wypicie tzw. drinka z sokiem, wodą lub tonikiem.

Nauczyć się też trzeba odmawiać kolejnych kieliszków, narzucmy sobie, swoje tempo picia, a nie pijmy wtedy, kiedy nas „przymuszają”, szczególnie koledzy „co z nami się nie napijesz?” Nie pijmy przynajmniej 2-3 dni w tygodniu.

Wprawdzie rosyjski dziennik „Komsomolskaja Prawda” doniósł ostatnio, że od wódki rozwija się mózg, a regularna konsumpcja alkoholu sprawia, że pojawiają nowe komórki nerwowe, ale także ta „Komsomolskaja Prawda” stwierdza, że „osiągnąwszy poprawę pracy mózgu, trzeba w czas, wysiłkiem woli, przystopować, by.....nie stać się zbyt mądrym alkoholikiem”/cyt./ Życzę umiarkowania w pić.

WASZ LEKARZ

