



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 3

ALKOHOL



Alkohol predstavlja drogu čija je upotreba najrasprostranjenija na svetu.

Mnogi misle da je društveno uživanje alkohola rekreacija, i da doprinosi opuštanju. Reklame očaravajuće prikazuju uživanje alkohola, dovodeći ga u vezu sa zabavom i seksom, dok, sa druge strane, ignorišu njegovo štetno delovanje.

Stvarnost je u tome da je alkohol najopasnija droga na svetu. 1 od 4 smrtnih slučajeva među Evropljanima mlađim od 30 godina je posledica upotrebe alkohola. U nekim delovima istočne Evrope je ta situacija još i gora, 1 od 3 smrtnih slučajeva.ⁱ U Sjedinjenim Američkim Državama alkohol zauzima treće mesto po uzrokovanju smrtnih slučajeva.ⁱⁱ

Alkohol

- ubija više mladića i devojaka,
 - uzrokuje više bolesti,
 - traći više novca, i
 - uništava više familija
- nego **sve druge droge zajedno!**ⁱⁱⁱ

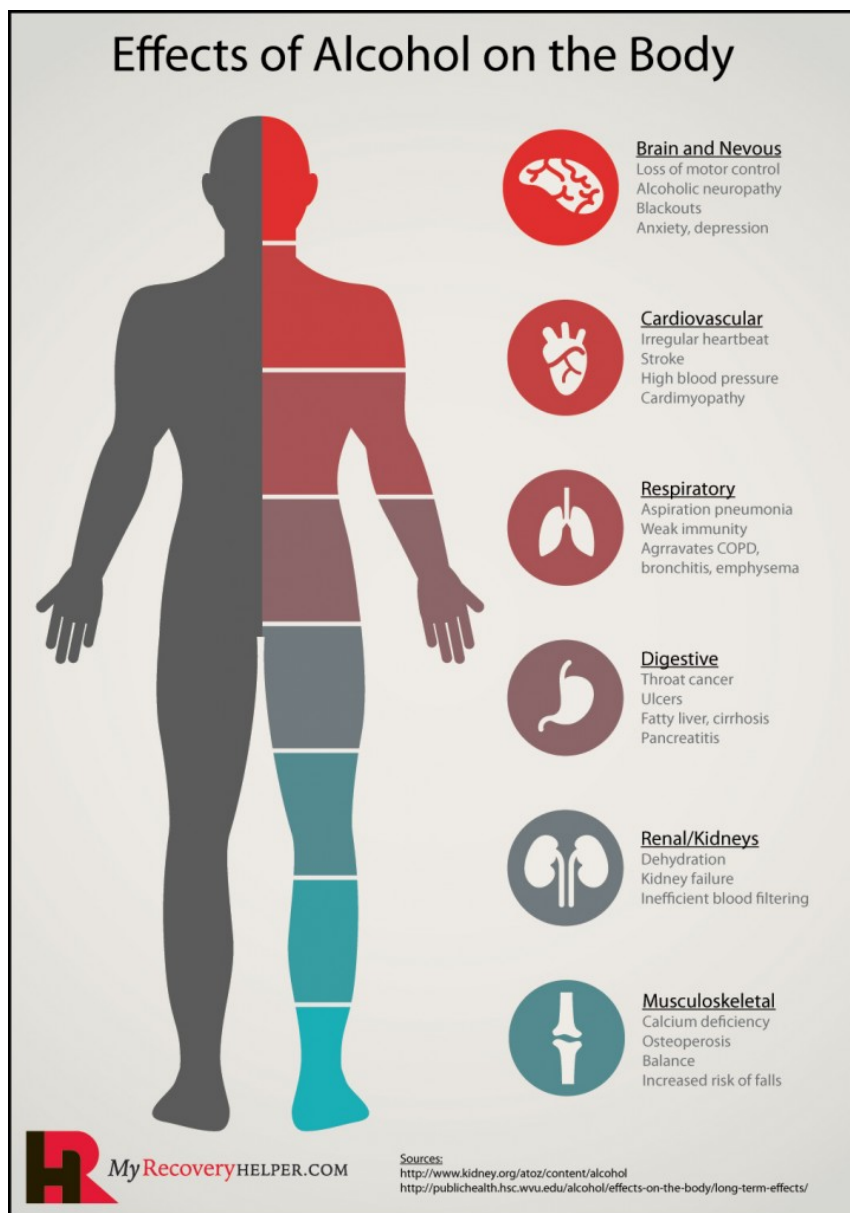
Alkohol ili droge su uzrok više od polovine svih smrtnih slučajeva u automobilskim nesrećama,^{iv} kao i u mnogim nesrećama kod kuće i na poslu. Čak i nivo alkohola u krvi koji zakon odobrava (do 0,02%) otežava zdravo rasuđivanje osobe i povećava verovatnoću događanja nesrećnih slučajeva!^v

Upotreba alkohola povećava verovatnoću izvršavanja kriminalnih dela. Prema jednoj studiji, 2 od 3 osobe u vezi sa slučajevima ubistva su bile pod uticajem alkohola.^{vi}

Kako alkohol utiče na telo?

Alkohol je otrov. On ne mora da se svari da bi ga telo apsorbovalo, već ide pravo u krvotok, i tako utiče na svaku ćeliju tela. Samo oko 20 minuta je potrebno alkoholu unetom u telo da dospeo u krvotok. Čak i u toku tih 20 minuta on već počinje da izaziva probleme svojim nadražujućim dejstvom.^{vii}

Alkohol značajno oštećuje sluzokožu stomaka i dovodi do krvarenja. Alkohol je česti uzrok **čireva u stomaku**, na dvanaestopalačno m crevu, i u donjem delu jednjaka, jer utiče da stomak luči više kiseline i enzima.^{viii}



Jetra nas štiti prerađivanjem štetnih supstanci koje unosimo u telo. Ali u tom procesu alkohol oštećuje ćelije jetre, čak i u slučaju da neko pije samo umerenu količinu alkohola, na regularnoj bazi.^{ix} Što više osoba pije alkohol, to se jetri nanosi veća šteta. Uništene ćelije jetre se zamenjuju masnim ćelijama, pa jetra sada izgleda zučkasta, i nije više sposobna da efikasno obavlja svoj posao.^{ix} Kod osobe koja dugo upotrebljava alkohol se u jetri formiraju neprirodne ćelije, a koje vode ka bolesti poznatoj kao **ciroza jetre**. Kada te neprirodne ćelije nabreknu, dolazi do stvaranja ožiljaka, pa jetra postaje tvrda, nepravilnog oblika, i čvornovata. Neki od žučnih kanala se blokiraju, i jetra sada izgleda zelenkasta.^x Ta bolest ubija mnoge ljude po svetu, i u Americi se ona ubraja među 10 glavnih uzroka smrti.^{xi}

Da li i ti možda imaš taj problem sa alkoholom?



Mnoge osobe koje piju alkohol odbijaju da priznaju da imaju problem. Međutim, osobe **imaju** taj problem ako se alkohol upliće u bilo koju od sledećih tri oblasti njihovih života: njihov posao, njihove međusobne društvene veze, ili njihovo zdravlje.

Efekti alkohola na um i telo su dalekosežni. Verovatno ti je poznato da alkohol utiče na **nervni sistem**. On umanjuje funkcije mozga. Da, dobro si čuo, alkohol prouzrokuje depresiju.

Možda si mislio da alkohol potstiče funkcije u telu. Pogrešno! Alkohol umanjuje sposobnost uzdržanja, pa tako **izgleda** kao da alkohol potstiče. Njegova upotreba povećava broj slučajeva

- besa i razjarenosti,
- nasilja u porodici, i
- protivzakonitih seksualnih odnosa.

Jasno je da alkohol utiče na **mozak**. Rezultat toga je merljivo skupljanje, odnosno smanjenje obima mozga. Stručnjaci kažu da su samo 2 pića dovoljna da oštete nekoliko umnih funkcija, uključujući tu rasuđivanje i pamćenje.^{xii}

Kada sledeći put budeš putovao avionom, da li bi se složio sa tim da pilot popije jednu ili dve čaše alkoholnog pića pre nego što poleti avionom?

Sposobnost pravljenja razlike između tačnog i pogrešnog takođe iščezava. Kakve velike moralne posledice to može da proizvede u našim životima!

Pored jetre i mozga, alkohol truje i druge organe tela. On oštećuje **koštanu srž**, a koja je fabrika tela za proizvodnju krvnih zrnaca i ćelija. A kao posledica toga, osoba postaje anemična, onosno malokrvna, i zbog toga lako krvvari.^{xiii}

Alkohol, takođe, teško pogađa **odbrambeni sistem** tela. Redovno pijenje čak i male količine alkohola oštećuje odbrambeni sistem i merljivo smanjuje funkciju belih krvnih zrnaca. Zaprepašćujući nalazi ukazuju da alkohol doprinosi većoj podležnosti osoba ka zarazi virusom SIDE.^{xiv} Nije onda ni čudo što alkoholičari pate od različitih vrsta bolesti. Oni su takođe naklonjeni hroničnoj malaksalosti, i stoga su često nesposobni da obavljaju svakodnevne poslove.

Što osoba više upotrebljava alkohol, to je ona više u mogućnosti da izazove nedostatak vitamina i minerala u telu. Alkohol može da poremeti primanje u telo skoro svakog vitamina i minerala.^{xv}

Da li ti je poznato da 1 gr alkohola sadrži skoro dva puta više kalorija nego 1 gr čistog šećera?^{xvi} Unošenjem u telo jedne čaše piva dnevno osoba doprinosi da se njena težina poveća 7 kg godišnje. Pored toga, oni koji piju više alkohola jedu i više hrane.^{xvii}

Kad se svi do sad spomenuti efekti uzmu u obzir, onda nije ni čudo što alkohol znatno povećava i rizik od zadobijanja **raka**. Žene koje u svoje telo unose samo 3 alkoholna napitaka nedeljno imaju 15% veći rizik od zadobijanja raka na dojci.^{xviii}

A kakav efekat ima alkohol na još **nerodenu bebu**? Utvrđeno je da čak i mala količina alkohola upotrebljena od strane trudne žene, u ranim danima trudnoće, može na više načina da ošteti nerođenu bebu. Alkohol može da prouzrokuje nenormalni razvoj glavnih organa, ili bebin nenormalni izgled.^{xix} Ali, najvažnija stvar je da upotreba alkohola u toku trudnoće vodi ka umnoj zaostalosti beba u Zapadnim zemljama.^{xx}

Neko može da pita:

„**Kako da razumemo zdravstvene beneficije** umerene upotrebe alkohola, na koje nam javnost ukazuje?”

Uprkos činjenici da svake godine umiru mnogi alkoholičari, postalo je vrlo popularno hvaliti beneficije „umerene upotrebe” alkohola. Jedini dokaz koji se navodi u prilog tome je tvrdnja nekih istraživača da upotreba crvenog vina štiti od srčanih udara. U jednom proučavanju je životinjama bio dat alkohol, da se ustanovi rezultat. Da bi se došlo do zaštitnog efekta protiv srčane bolesti, bilo je potrebno upotrebiti količinu alkohola uporedljivu sa 12 alkoholnih napitaka za odraslog čoveka!^{xxi} Sa druge strane, ta količina alkohola ima direktan otrovni efekat na sam **srčani mišić**. Osim toga, ko bi ikad ljudima preporučio dnevnu upotrebu od 12 alkoholnih napitaka u te svrhe?

Tačno je da crveno vino sadrži neke zaštitne biljne hemijske komponente; međutim, one se u izobilju mogu naći u soku od grožđa, kao i u samom zrnu grožđa.^{xxii} Te biljne hemikalije zaštićuju od srčanih bolesti tako što popravljaju situaciju holesterola i sprečavaju formiranje zgrušane krvi. U vezi sa dalekosežnim efektima alkohola, zar ne bi bilo mnogo mudrije da ljudi radije piju sok od grožđa, ili samo jedu grožđe?

Pored toga, utvrđeno je da alkohol oštećuje cirkulaciju krvi **podizanjem krvnog pritiska**. Oko 30% slučajeva visokog krvnog pritiska kod muškaraca u Americi stoji u vezi sa upotrebom alkohola. I sa većom upotrebom alkohola se krvni pritisak povećava.^{xxiii}

Alkohol još povećava rizik od zadobijanja **šloga**, čak i u slučaju normalnog krvnog pritiska. Ti šlogovi pogađaju i mlađe osobe, kao i one koje piju malu količinu alkoholnih pića.^{xxiv}

Da li različite vrste alkohola različito utiču na telo?

Telo nije u stanju da oseti razliku. Mnoge ljude iznenadi saznanje da konzerva piva, ili čaša vina, sadrži istu količinu alkohola kao i čašica rakije.^{xxv}



Možda se pitaš: „Koliko mnogo alkohola mogu ja da pijem, a da mi ne naškodi? Mi preporučujemo da ti alkoholna pića **uopšte ne** trošiš. Utvrđeno je da čak i mala količina alkohola nanosi štetu našem telu. Pored toga, jedini siguran način da se izbegne zavisnost od alkohola je da se on uopšte ne koristi.

Svetska Zdravstvena Organizacija izveštava da upotreba alkohola uzrokuje smrt 3,3 miliona osoba godišnje. Postoji oko 60 različitih vrsta bolesti u kojima alkohol igra značajnu ulogu uzroka.^{xxvi} Ako i ti piješ alkoholna pića, ove činjenice mogu za tebe da budu nesnošljive.

Oni koji veruju u Boga punog ljubavi razumeju da On može da pomogne čak i naizgled najnemoćnijem ljudskom biću, jer Bog još uvek ima silu da transformiše upropašćenje živote. On kaže: „**Ištite i primićete....**” Jovan 16:24.
„**Koji dolazi k meni neću ga istjerati napolje.**” Jovan 6:37.

Ako ti ne upotrebljavaš alkohol, danas odluči da sa njegovom upotrebom nikada nećeš ni da počneš. Ako si već alkoholičar, molim te da prestaneš sa tim pre nego što šteta postane nepopravljiva.

Božija Reč nas upozorava u vezi sa upotrebom alkohola. Ona kaže: „**Vino je potsmjevač i silovito piće nemirnik, i ko god za njim luta neće biti mudar.**” Priče 20:1.

Život je suviše kratak. Stoga sebi i svojoj porodici obezbedi svaku prednost. Pod uticajem Božije mudrosti, potpuno izbegavaj upotrebu alkoholnih pića. To će te održati veselim i zadovoljnim!

ⁱ SZO Globalni Teret Bolesti, Studija, 2000; Profesor Jurgen Rehm, Institut za Proučavanje Zavisnosti, Cirih (štampano izdanje 01/2001)

ⁱⁱ Centar za Kontrolu i Sprečavanje Bolesti. (2011). Zloupotreba Alkohola: Kratak Pregled Glavnih Uzroka Smrti, Hroničnih Oboljenja i Povreda, 2011. <http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/aag/alcohol.htm>; Centar za Kontrolu i Sprečavanje Bolesti. (2014). Smrtni Slučajevi od Alkohola. <http://www.cdc.gov/features/alcohol-deaths/>

ⁱⁱⁱ Istina o Alkoholu. Fondacija za Svet Bez Droga. (2006). Internacionalne Statistike. <http://www.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol/international-statistics.html>

^{iv} Ujedinjeno Osoblje. Partnerstvo za Decu Slobodnu Od Droga. (2012). Više od polovine fatalnih automobilskih nesreća je uzrokovano alkoholom i drogama. <http://www.drugfree.org/join-together/more-than-half-of-fatal-car-crashes-involve-alcohol-or-drugs/>

^v Alkohol i Javno Zdravlje. Centar za Kontrolu i Sprečavanje Bolesti. (2014). Često Postavljena Pitanja. <http://www.cdc.gov/alcohol/faqs.htm#drinkDrive>

^{vi} Nacionalni Koncil za Alkoholizam i Zavisnost od Droga, INC. Alkohol i Kriminal. <https://ncadd.org/learn-about-alcohol/alcohol-and-crime>

^{vii} Internacionalni Centar za Regulisanje Alkohola. (2014). Alkohol. <http://icap.org/PolicyTools/Toolkits/ResponsibleHospitalityGuides/AServersGuide/Alcohol/tabid/142/Default.aspx>

^{viii} Biblioteka Zdravlja. Jezgro Lekara: Umetnost Dobrog Zdravlja. (2010). Čir u Stomaku.

-
- <http://www.corephysicians.org/news-and-health-library/health-library/gastroenterology/gase4016/>
- ^{ix} Američka Fondacija za Jetru. (2011). Bolesti Povezane sa Alkoholom. <http://www.liverfoundation.org/abouttheliver/info/alcohol/>
- ^x Jennifer Robinson, MD. WebMD. (2014). Ciroza Jetre. <http://www.webmd.com/digestive-disorders/cirrhosis-liver>
- ^{xi} Sherry L. Mrphy, BS, Jiaquan Xu, MD, i Kenneth D. Kochanek, MA, Otssek Vitalne Statistike, Izveštaji. (2010). Smrt: Poslednji Podaci za 2010. http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr61/nvsr61_04.pdf
- ^{xii} Nacionalni Institut za Alkoholizam i Zloupotrebu Alkohola. (2004). Pažnja: Alkohol Oštećuje Mozak. <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa63/aa63.htm>
- ^{xiii} Michael F. Baigent. Razne Oblasti Medicine. (2003). Fizičke Komplikacije Zloupotrebe Supstance: Šta Psihijatar Treba da Zna. http://www.medscape.com/viewarticle/452724_3
- ^{xiv} Steve Silverman. Livestrong. (2013). Kako Alkohol Utiče Na Odbrambeni Sistem? <http://www.livestrong.com/article/26085-alcohol-affect-immune-system/>; Nacionalni Institut za Alkoholizam i Zloupotrebu Alkohola. SIDA. <http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/special-populations-co-occurring-disorders/hivaids>
- ^{xv} Janine Grant. Livestrong. (2014). Izgubljeni Nutrijenti Zbog Pića Alkohola. <http://www.livestrong.com/article/537703-the-nutrients-lost-while-drinking-alcohol/>
- ^{xvi} Moderni Podrum Vina. Kalorije u čaši vina u odnosu na kalorije u čašici rakije. Šta je to Standardni Napitak? <http://www.mowinecellar.com/the-calories-in-a-glass-of-wine-vs-a-shot-of-whiskey>
- ^{xvii} Medicinska Mreža. (2014). Alkohol i Ishrana. http://www.medicinenet.com/alcohol_and_nutrition/page3.htm
- ^{xviii} BreastCancer.org. (2013). Smanji Svoj Rizik: Faktori Rizika Raka Dojke – Upotreba Alkohola. <http://www.breastcancer.org/risk/factors/alcohol>
- ^{xix} Američka Akademija Psihijatrije za Decu i Odrasle. (2011). Upotreba Alkohola u Trudnoći (Fatalni Efekti Alkohola). http://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Drinking_Alcohol_in_Pregnancy_Fetal_Alcohol_Effects_93.aspx
- ^{xx} Susan E. Maier, PH.D., i James R. West, PH.D. Nacionalni Institut za Alkoholizam i Zloupotrebu Alkohola. Šabloni i Malformacije Novorođene Dece Prouzrokovani Alkoholom. <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-3/168-174.htm>
- ^{xxi} Nacionalni Institut za Alkoholizam i Zloupotrebu Alkohola. Izvan Mamurluka. <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Hangovers/beyondHangovers.htm>; Slane PR, Qureshi AA, Folts JD. Inhibicija položica u stenozim areterijama pasa prouzrokovana kvercetinom i ratinom, polifenolskim flavenoidima koji se nalaze u vinu. *Klinička Istraživanja* 1994;42(2):162A. (Izvod)
- ^{xxii} Demrow HS, Slane PR, Folts JD. Vino i sok od grožđa u živo sprečavaju aktivnost pločica i trombozu u stenoznim srčanim arterijama kod pasa. *Cirkulacija* 1995 Feb. 15;91(4):1182-1188.
- ^{xxiii} Sheldon G. Sheps, MD. Mayo Clinic. (2012). Visoki Krvni Pritisak (Hipertenzija). <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/blood-pressure/faq-20058254>
- ^{xxiv} Denise Mann, pregledano od strane Louise Chang, MD. WebMD. (2012). Teške Pijanice Imaju Veći Rizik za Šlog.. <http://www.webmd.com/stroke/news/20120910/heavy-drinkers-greater-risk-stroke>
- ^{xxv} Prof. David J. Hanson, Ph.D. Alkoholni Problemi i Rešenja. Alkoholna Jednakost. <http://www2.potsdam.edu/alcohol/alcohol-equivalence.html#VKDlvsAg>
- ^{xxvi} Globalna Observatorija Zdravlja. (2010). Globalni Informacioni Sistem za Alkohol i Zdravlje. <http://www.who.int/gho/alcohol/en/>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.