



TVEGANO PITJE ALKOHOLA

Urška Močnik-Bončina

1. Kakšne težave in zaplete lahko pričakujete, če tvegano pijete alkohol?

Posledice na telesnem zdravju so številne in vključujejo alkoholno okvaro jeter, bolezni požiralnika in želodca, povišan krvni tlak, motnje srčnega ritma, epileptične napade (pogosto v odtegnitvenih stanjih), tvegano pitje je dejavnik tveganja za rakaste bolezni (jetra, požiralnik, debelo črevo), poslabšanje kožnega stanja pri luskavici, pogostejše so poškodbe.

Posledice na duševnem zdravju se lahko kažejo v obliki odtegnitvenega stanja (z delirijem), alkoholne psihoze, motenj spomina in alkoholne demence (motnje razumskega mišljenja, čustvovanja, osebnosti in vedenja).

Posledice na socialnem zdravju vključujejo opuščanje družinskih obveznosti, konflikte v zakonu, ločitve, izogibanje prijateljem, slabšo kakovost dela, več napak pri delu, izostajanje od dela in poškodbe pri delu.

2. Kaj lahko sami storite, da vaše pitje alkohola ne postane tvegano?

Priporočamo, da moški ne zaužijejo več kot dve enoti alkoholnih pijač dnevno ali 14 enot tedensko in ne več kot 5 enot ob eni priložnosti. Za ženske je priporočena količina alkohola nižja in sicer dnevno največ 1 enota, tedensko 7 enot oz. ne več kot 3 enote ob eni priložnosti. Za eno enoto alkohola štejemo 1dl vina, 2,5 dcl piva ali 0,3 dcl žganih pijač.

Če opazate, da zaužijete več alkohola, kot je priporočeno, poskusite to količino omejiti ter se omejite na pitje alkohola le ob hrani.

3. Kdaj morate k zdravniku?

V primeru, da vi ali vaši najbližji opazate, da zaužijete več od priporočene količine alkohola, pa pitja sami ne morete zmanjšati ali pa če že imate katero od telesnih, duševnih ali socialnih posledic tveganega pitja alkohola, vam svetujemo, da se po pomoč obrnete na svojega zdravnika družinske medicine.

4. Kako razvrstimo pitje alkohola?

Ljudje se po načinu pitja alkohola delimo na abstinentne, zmerne pivce, tvegane pivce alkohola in na osebe, ki so od alkohola odvisne. Prehajanje iz ene skupine v drugo je postopno, tako da del oseb, ki so nekoč pile zmerno (manj tvegano), začne piti tvegano, pri delu slednjih pa se pozneje razvije odvisnost.



5. Kako poteka spremljanje bolnika, ki tvegano pije alkohol?

Zdravnik družinske medicine najprej oceni, ali gre pri njegovem bolniku za tvegano pitje, ali že za odvisnost od alkohola. S pomočjo razgovora, pregleda, laboratorijskih (krvna slika, testi jetrne in ledvične funkcije, krvni sladkor) in drugih preiskav (ultrazvok trebuha, krvni tlak, elektrokardiogram) nato oceni, kolikšne so posledice na bolnikovem zdravju. Po potrebi napoti bolnika na pregled še k drugim kliničnim specialistom (gastroenterolog, nevrolog, kardiolog).

Zdravnik družinske medicine se z bolnikom lahko dogovori za poskusno obdobje abstinence ali vsaj omejenega uživanja alkohola. Po enem do treh mesecih je potreben kontrolni pregled, na katerem skupaj ocenita, ali se je bolnik dogovora lahko držal. Če zdravnik sumi, da gre pri bolniku za odvisnost, ga napoti na pregled k psihiatru alkoholologu, ki bo postavil dokončno diagnozo in se skupaj z bolnikom dogovoril o načinu zdravljenja. Bolnikov, ki so sposobni svojo odvisnost obvladovati sami, je zelo malo, zato nezdravljena bolezen vodi v vse hujši telesni, duševni in socialni propad človeka, ki končno zboli in umre zaradi katerega od zapletov bolezni.

6. Kako poteka zdravljenje bolnika, ki tvegano pije alkohol?

Zdravljenje škodljive rabe alkohola lahko poteka pri zdravniku družinske medicine ali pri psihiatru in temelji na zmanjševanju količine popitega alkohola in psihoterapiji. Če gre za odvisnost od alkohola, je potrebno zdravljenje pri psihiatru – alkoholologu. Najpogosteje se odločimo za bolnišnično, včasih pa tudi za ambulantno zdravljenje. Dobrodošlo je, da je bolnik za zdravljenje motiviran in da ga začne trezen, v nasprotnem primeru pa so prvi dnevi zdravljenja v bolnišnici namenjeni streznitvi, nadaljnje zdravljenje pa psihoterapevtski in skupinski obravnavi. Včasih psihiater presodi, da so potrebna tudi zdravila (za zmanjševanje želje po alkoholu, lajšanje simptomov odtegnitve ali za zdravljenje razpoloženskih motenj).

Po končanem zdravljenju v bolnišnici je potrebno vzdrževanje abstinence, zato se naj zdravljeni odvisniki vključijo v Klub zdravljenih alkoholikov, ki jim je pri tem v pomoč, prihajajo pa tudi na kontrolne preglede k psihiatru.

7. Kako tvegano pitje alkohola vpliva na vaše življenje?

Pri bolnikih, ki tvegano uživajo alkohol, je kakovost življenja bistveno okrnjena. To se najprej odraža na družinskem življenju, bolnik vse bolj opušča stike s prijatelji in vse več svojega časa in denarja namenja iskanju alkohola. Čeprav gre navadno za dobre delavce, tak bolnik postane pri svojem delu manj učinkovit, dela napake in je pogosto (zaradi opitosti ali zapletov bolezni) odsoten z dela, kar ga sčasoma lahko stane službe. Slednje lahko vodi v dokončen propad osebe ali pa je dober povod za začetek zdravljenja.

8. Ali in kako lahko tvegano pitje alkohola preprečite?

Pri preprečevanju tveganega pitja alkohola je bistvenega pomena vzgoja prebivalstva (še posebno otrok in mladostnikov) za varen manj tvegani način uživanja alkohola. Pozneje je pomembno čimprej odkriti osebe, ki alkohol uživajo na tvegani način, zato da preprečimo razvoj odvisnosti oz. le-to čim hitreje zdravimo.