

някои факти за

АЛКОХОЛИЗМА



Слави
Филчев

някои факти за АЛКОХОЛИЗМА

- 1. Що е алкохолизъм**
- 2. Имате ли проблеми с алкохола?**
- 3. Протичане на болестта алкохолизъм**
- 4. Съвети за умерено пиене**
- 5. Знаете ли че**

Какво казва статистиката ?

- **90%** от хората употребяват алкохол
- **40-50%** от тях имат временни проблеми с алкохола
- **10-20%** от мъжете и **3-10%** от жените страдат от алкохолна зависимост (алкохолизъм)

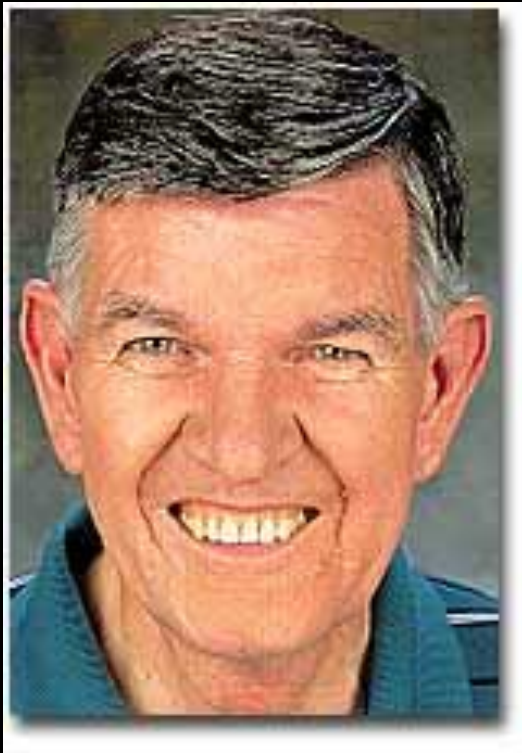


АЛКОХОЛИЗЪМ

Повтарящи се *проблеми*, свързани с приемането на алкохол:

- за период по-голям от първоначално предвидения
- неспособност за контрол на количеството му
- посвещаване на значително време за неговата консумация
- продължаваща употреба, независимо от тежките физически, психични и социални последици

Средно статистическия алкохолик



има:

- **семе́йство**
- **рабо́та**
- **ПОЗИЦИЯ В
ОБЩЕСТВОТО**

**Само 5% от алкохолиците
са извън обществото**



Как да разберем
дали имаме
проблеми с
алкохола



Алкохолна единица (питие, drink)



300 ml

бира

100 ml

вино

60 ml

вермут

30 ml

концен
трат

= 1 питие

ДАЛИ НЕ ПИЯ ПРЕКАЛЕНО?

“Д А” ако сте:

- Жена: > 7 питиета седмично и > 3 при случай
- Мъж: > 14 питиета седмично и > 4 при случай



праг на безопасно пиене

АЛКОХОЛИК ЛИ СЪМ? (1)

“Д А” ако сте:

- **Жена: > 3 питиета дневно и > 21 седмично**
- **Мъж: > 5 питиета дневно и > 35 седмично**

и липса на два поредни безалкохолни дни



АЛКОХОЛИК ЛИ СЪМ? (2)

“Д А” ако пиете редовно за:

- да се **успокоите** или **заспите по-лесно**
- да се чувствате **по-уверен** при стресови ситуации
- да избегнете **мисленето** за неприятни или тъжни неща
- да сте в **компанията** на приятели, които пият като Вас



ВИЕ ВЕЧЕ СТЕ ЗАВИСИМ ОТ АЛКОХОЛА АКО:

- се безпокоите дали имате и достатъчно ли е алкохола за вечерта или уикенда
- купувате алкохол от различни места за да не разберат хората колко пиете



ВИЕ ВЕЧЕ СТЕ ЗАВИСИМ ОТ АЛКОХОЛА АКО:

- минавате на друг вид алкохол с надеждата да пиете по-малко
- на банкети и коктейли взимате скришно допълнителни питиета



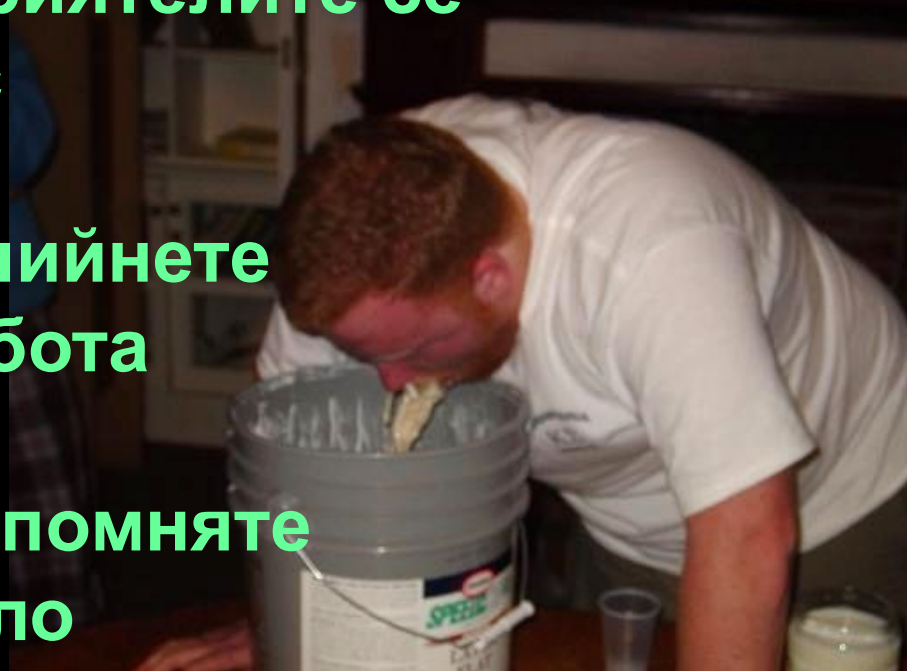
АЛКОХОЛЪТ Е ГОЛЯМ ПРОБЛЕМ ЗА ВАС АКО: (1)

- вече започнали да пиете,
не можете да спрете
- опитвали сте да спрете
пиенето, но сте
издържали само няколко
дни
- изпитвате чувство на
вина на другия ден



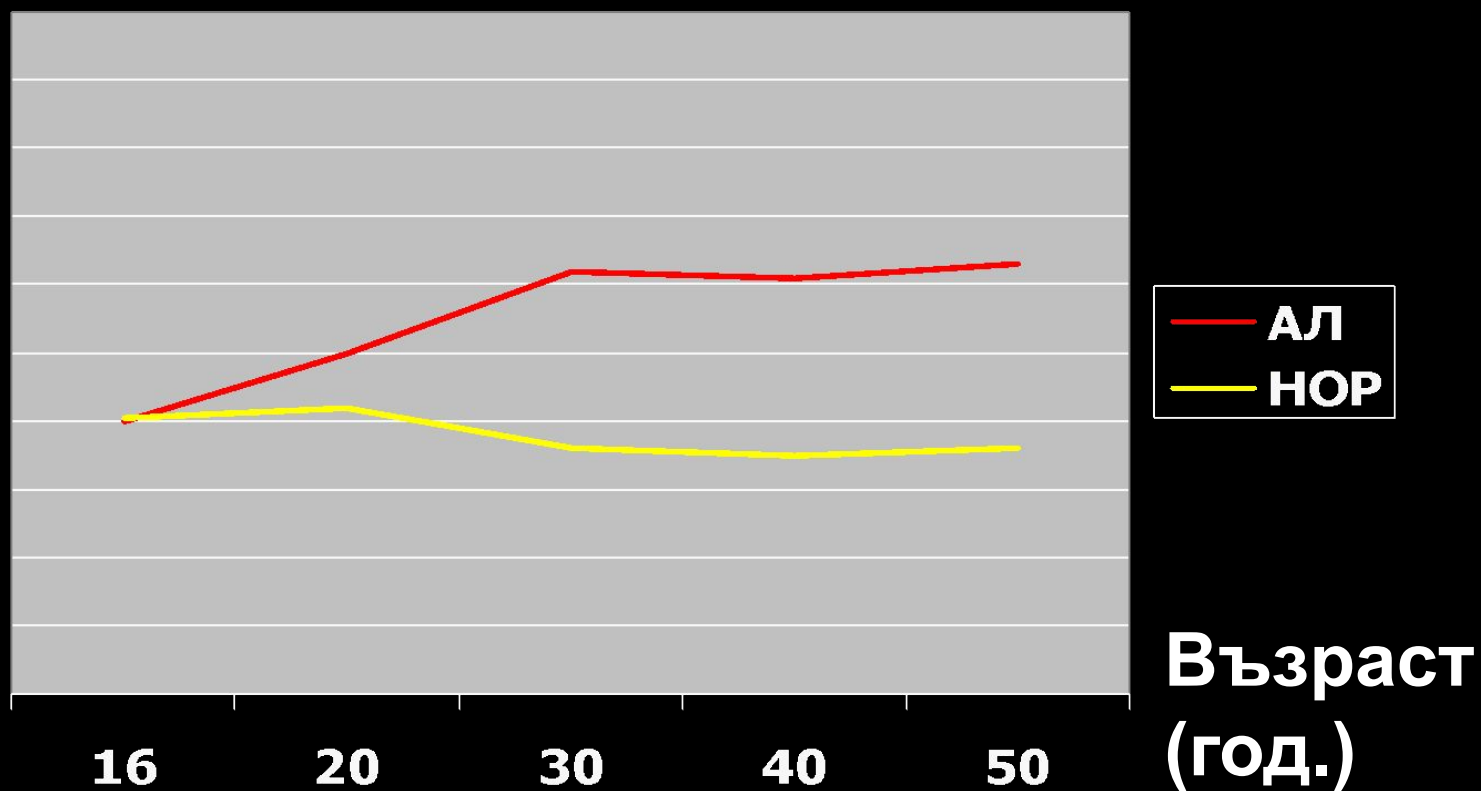
АЛКОХОЛЪТ Е ГОЛЯМ ПРОБЛЕМ ЗА ВАС АКО: (2)

- хората започват да говорят за Вашето пиене или семейството и приятелите се безпокоят за Вас
- имате нужда да пийнете сутрин преди работа
- системно не си спомняте какво се е случило предишната нощ

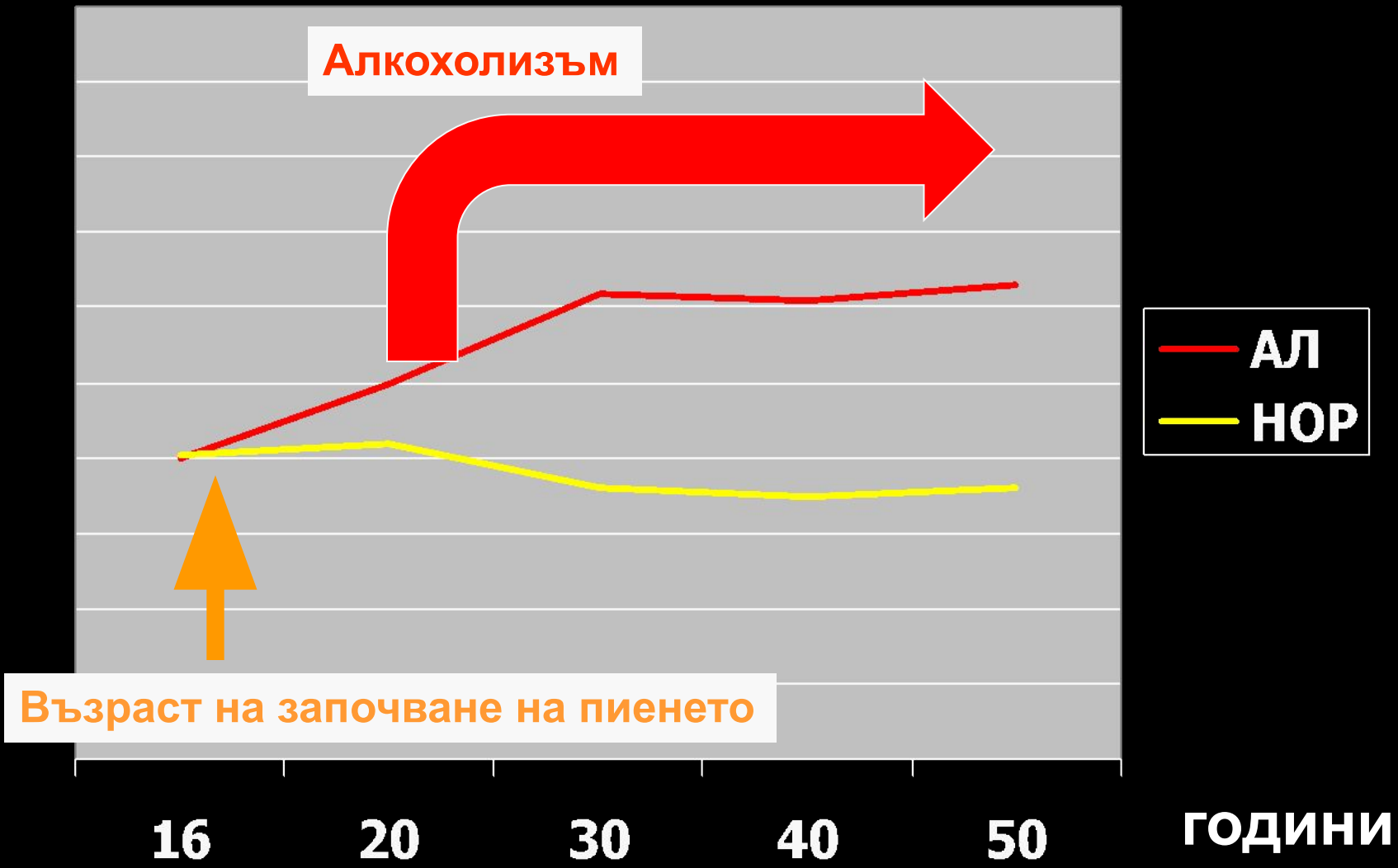


Протичане на болестта

АЛКОХОЛИЗЪМ



Алкохолизъм



Възраст на започване на пиенето

— АЛ
— НОР

ГОДИНИ

**Веднъж започнал,
алкохолизмът
протича с обострения
и ремисии**



**За алкохолика
не е трудно да
ограничи или
спре пиенето за
известно
време, но след
това винаги
следват
периоди на
повишена
алкохолна
консумация**

**Около 20% от
алкохолиците са способни
да се откажат от пиенето
без чужда помощ**



**Ако алкохоликът не спре,
продължителността на
живота се намалява с
около 15 години**

**Най-чести причини
за смърт: сърдечни
заболявания, рак,
злополуки,
самоубийство,
цироза**



Някои съвети за УМЕРЕНО ПИЕНЕ

- Пийте бавно
- Не пийте на гладно
- Мезете с богати на белтъци и мазнини храни
- Движете се повече, ставайте от масата за да усетете първите признаци на напиването



Някои съвети за УМЕРЕНО ПИЕНЕ

- Не пийте непознати питиета
- Пийте безалкохолни между отделните питиета
- Не се подавайте на настоявания, научете се да казвате “не”



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

Алкохолиците развиват т.нар. “алкохолна деградация на личността”, която се характеризира с:

- **ЕГОИЗЪМ**
- **стесняване на интересите**
- **нисък праг на задръжките – лесни изблици на ярост**
- **патологична ревност (алкохолна импотентност)**



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

- алкохолзмът е генетично детерминирана болест, а не се придобива при липса на “морални задръжки”
- близките роднини на алкохолиците имат 4-кратно по-висок риск за развитие на алкохолизъм от останалата популация



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

FAS

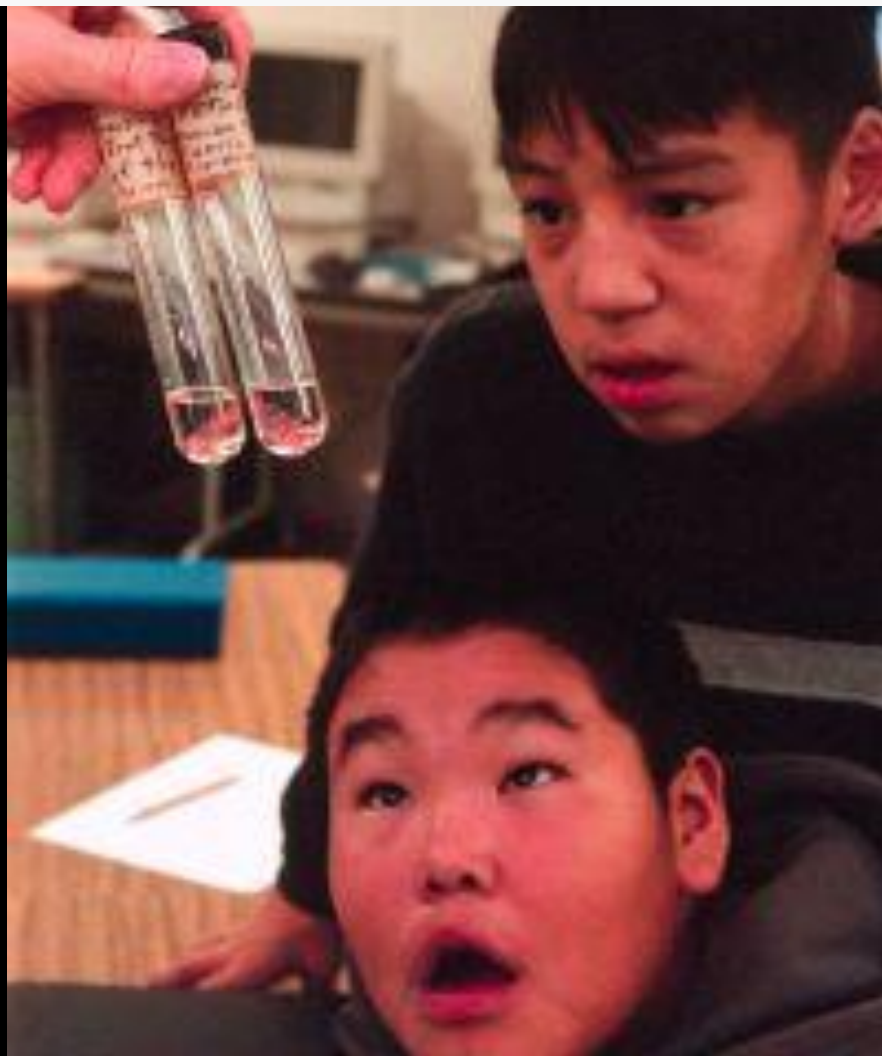
**Консумацията на
повече от 2-3
питиета дневно
по време на
бременност
предизвиква у
новороденото
“фетален
алкохолен
синдром (FAS)”**



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

Фетален алкохолен синдром **FAS**

**До 30% от
новородените
в някои
изолатни и
малцинствени
групи (цигани)
се раждат с
FAS**



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

ХАРАКТЕРИСТИКА

Фетален алкохолен синдром **FAS**

Децата с FAS са с:

- Ниско тегло
- Микроцефалия
- Сърдечни пороци
- Намалена подвижност на ставите



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

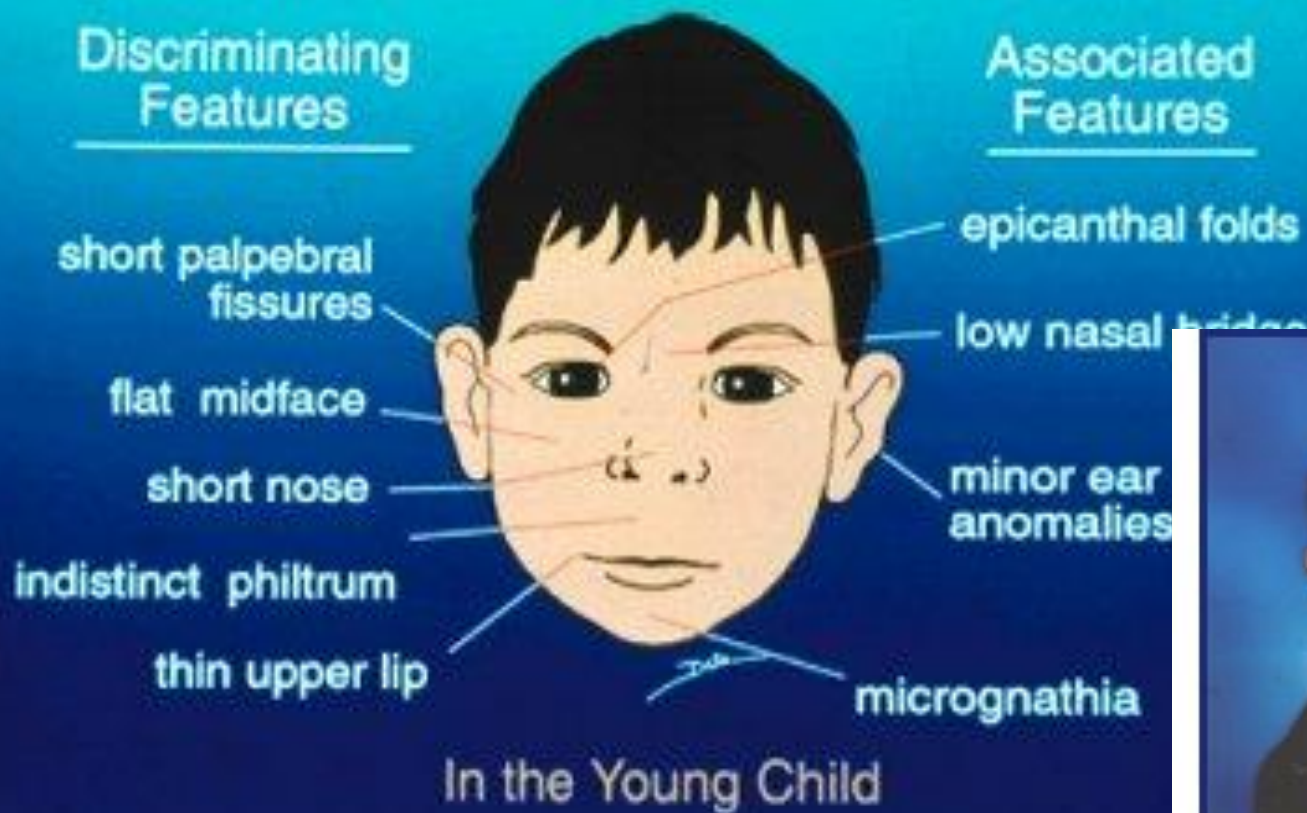
Характерно лице FAS

- Монголски гънки (епикантус)
- Лошо оформен нос
- Тънка горна устна, липса на жлеб
- Малки зъби с лош емайл



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

Характерно лице FAS

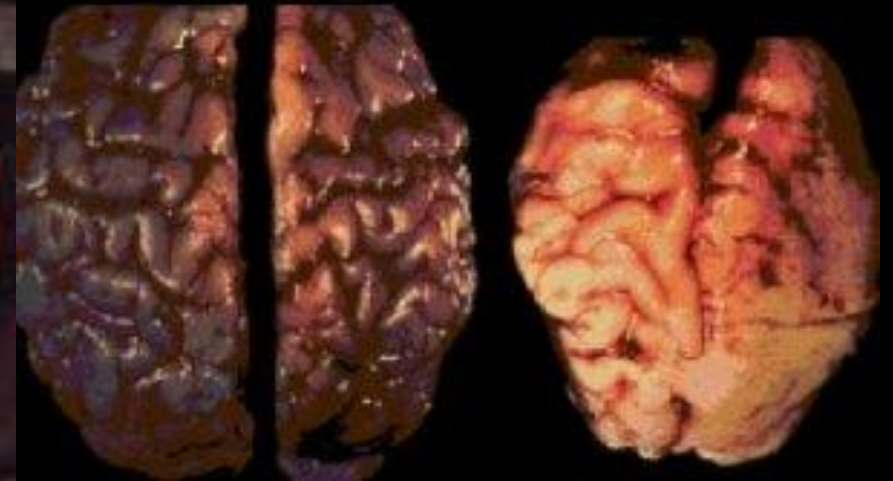


ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

Ментален дефицит **FAS**

25% от случаите на умствено изоставане се дължат на FAS

Brain of normal baby - Brain of baby with FAS



Въпроси?



Коментари