



Pravi Slovenec pije za zdravje

Zgornja izjava ni redka. Po vseljudskem prepričanju, da je uživanje alkohola zdravo, namreč marsikoga kaj kmalu zanese, da začne piti preveč in sprva »dobrobitni namen« se mu obrne v lastno škodo. Ki pa se je ponavadi zave, ko je že prepoznano. Žal je takih primerov v naši podalpski deželi kar preveč. Vse prevečkrat dobim pri sogovornikih, ki pridejo v urgentno ambulanto, občutek, da nisi pravi Slovenec, če ga ne piješ. Posledic kroničnega uživanja alkohola vidim vse preveč, da se mi ne bi stanje zdelo zelo zaskrbljujoče.

Večina pacientov najprej zanika čezmerno uživanje kakršnihkoli substanc, vendar kaj kmalu sami sebe spravijo na laž. Na vprašanje, ali pijejo kaj alkohola, odgovorijo, da ne. Če pa jih vprašam, ali ga spijejo kaj za zdravje, odgovorijo: »O, seveda, seveda, zjutraj enega (da se ne tresem, veste) pa dopoldne, pa po kosilu, pa popoldne, pa ...« Na vprašanje, kaj pijejo pa zraven za žejo, izvem: »Ja, špricerje, pa pivo!« Vsi ljudje niso taki hudi »kroniki«. Obstajajo vse vrste različic, od najbolj mile do takih, ko prinese »flašo« s seboj, da ne bi zapadel v abstinencijski sindrom.

Definicija kroničnega alkoholika po WHO ni določena s količino popitega alkohola, temveč z izgubo kontrole nad pitjem ter s pojavom zdravstvenih, psihičnih in socialnih težav.

Zelo pogost vzrok, da ljudje začno uživati alkoholne pijače, je družba in hkrati želja po čim večji pripadnosti in konformaciji ter strah, da bi jih kolegi, sošolci, prijatelji zavrnili, če se ne bodo ravnali po »pravih družbenih merilih«. Alkoholne pijače se začno uživati nekako v drugi polovici osnovne šole. Takrat je priljubljeno akutno opijanje, ko družba skupaj nabere za liter najcenejšega vina in kokakolo. Rezultat je jasen: »pokozlani« otroci, ki se sami sebi zdijo strašansko kul in pogumni, okolica pa jih vidi ravno obratno.

V srednji šoli se prej omenjano napijanje spremeni v redne »pijačke«, med fanti obvezno pivo, dekleta pa začno posegati po bolj sofisticiranih alkoholnih pripravkih, kot so koktejli, bandidosi, hoochi ... Omenjene »nizkoalkoholne pijače« so nastale z namenom čim mlajše otroke navaditi na alkohol – saj imajo vendar super okus, alkohola pa se sploh ne čuti.

No, v poznih dijaških in v študentskih letih sledijo obče zabave, kjer gredo vsi na med/alkohol (cvičkarija, študentska arena, Škisova tržnica, spoznavni žuri fakultet, pozdrav poletju ...). Povsod je po promocijski ceni na voljo vsaj ena alkoholna pijača – brezalkoholne ohranjajo trdno ceno brez deflacije. Samo, da se ga pije!

V kasnejših življenjskih obdobjih so slike podobne. Npr. družina na veselici, pikniku, nedeljski obisk pri prijateljih. Sedijo za mizo, pred njimi polni kozarci, vsi tiho, strmijo tja nekam v daljavo. Pol ure kasneje se število kozarcev, ki so to pot prazni, podvoji, komunikacija med njimi pa raste eksponentno s številom izpraznjenih kozarcev. Niti otroci niso izjeme.

Kaj se ljudje res ne znamo drugače družiti, se sporazumevati med sabo in se zabavati, ne da bi bili pijani?

Od kod sploh ideja, da moramo uživati alkohol?

Tako kot tobačna industrija tudi alkoholna deluje v navezi s marketingom, TV, filmsko industrijo, sredstvi javnega obveščanja ... In pritiska na nas! Vedno bolj nezavedno, kajti Ministrstvo za zdravje opozarja: pitje alkohola lahko škoduje zdravju. Tako vidimo v filmih, kako glavni junak pred akcijo še enega spije oz. mrtvo pijan reši svet. Primerov je neskončno. Najbolj bizaren primer oglaševanja alkohola, za moj okus, sem doživel med gledanjem oddaje Na zdravje na nacionalni TV. Vsi nastopajoči so peli o koristnosti vina, napovedovalec in gostje so imeli v rokah polne kozarce. Tudi pred statisti so stali polni kozarci rujnega, kamera pa je lovila celo kadre, v katerih je stal kozarec z vinom v ospredju, za njim pa otroci. Vsa oddaja je delovala nekako v smislu: kdor ne pije, ni Slovenec. Kot da pri nas alkoholizma ni že zadosti in kot da država ne zapravi že dovolj denarja za odpravljanje posledic tega zla.

Zanimiva je bila tudi izkušnja iz pajzla (ime za legendarni žur študentov Medicinske fakultete v Ljubljani). Pri šanku si naročim fanto. Prodajalec, mlad študent medicine, me napade, zakaj si ne naročim česa alkoholnega. »Ja, kakšen desc pa si, saj sploh nisi pravi!« je podprl svojo trditev.

Da je alkohol zasidran v naši slovenskosti, je razumljivo. Celo slovenska himna izhaja iz vinu posvečene pesmi. Da pa tradicija ni vedno zdrava in da se je ni vedno treba držati kot pijanec plota, dokazujejo dejstva. Razvoj gre naprej, z vozov smo prešli na avtomobile. Sedaj zdravimo z zdravili, včasih so pa s pomočjo »šnopca«.

Trditev, da alkohol lahko blagodejno vpliva na zdravje, ni iz trte izvita. V zelo zmernih količinah (ENA enota alkohola na dan) namreč zmanjšuje možnost nastanka nendane srčne smrti, možganske kapi, razvoja Alzheimerjeve bolezni, nastanka diabetesa in podaljšuje življenjsko dobo.

Etanol, sestavni del vsake alkoholne pijače, dobro prehaja celične membrane in zato vstopa v vsako tkivo v telesu. Med drugim deluje zavirajoče na možgane. V tem primeru deluje tako rekoč paradoksnost. Ima t.i. bifazični efekt. Najprej povzroči evforijo, občutek sproščenosti, kasneje pa zmanjšanje zaznavanja okolice, motnje vida, govora in koordinacije. Nadaljnje pitje se lahko konča z zastropitvijo, koma, anafilaktično reakcijo in smrtjo.

Razvijeta se dve vrsti odvisnosti: psihična, t.j. subjektivni občutek, da potrebuješ alkohol za normalno delovanje, in fizična, t.j. organska sprememba organizma, povezana s tolerančno in abstinencijsko krizo po odtegnitvi alkohola. Končna posledica je potreba po stalnem uživanju alkohola.

Poleg tega ima alkohol presnovni učinek na možgane. Liter vina zadovolji 50% dnevnega vnosa kalorij. Zato alkoholik manj je. Vendar so alkoholne kalorije prazne, ne vsebujejo vitaminov in mineralov, potrebnih za vsakdanje normalno delovanje telesa. Pomanjkanje se kaže kot mišična oslabelost, bolečine v sklepih, Wernickejeva bolezen, ki vključuje mentalno prizadetost, motnje ritma, otekanje telesa, srčno popuščanje, čustveno oslabelost in nenazadnje smrt.

Alkohol vpliva tudi na srčno-žilni sistem. Akutno pitje poveča krvni pritisk, kronično pa povzroča

motnje v ritmu srca, ki ga še dodatno obremenjuje višji krvni pritisk.

Zanimiva je krivulja smrtnosti zaradi uživanja alkohola. Je v obliki črke J (francoski fenomen): zmerno pitje zmanjšuje raven serumskega »slabega« holesterola (LDL) in povišuje raven »dobre« (HDL). Razlog za to naj bi bili med drugim flavinoidi.

Alkohol negativno vpliva tudi na prebavila. Pri kroničnih uživalcih se poveča možnost nastanka refluksne bolezni, raztrganine in raka požiralnika. Te osebe imajo ponavadi še gastritis (vnetja želodčne sluznice), zaradi katerega nastane razjeda želodčne stene. Pojavi se kronična diareja, poveča se incidenca karcinomov črevesja.

Prav tako pride do vnetja trebušne slinavke, ker se njeni encimi aktivirajo v njej sami in namesto da bi razgrajevali zaužito hrano, začne trebušna slinavka razgrajevati samo sebe.

Najbolj je znan vpliv na jetra. Med zdravniki kroži šala, da tujec, ki nima jetrne ciroze, ne more dobiti slovenskega državljanstva. Da je v vsaki šali kanček resnice, je boleče dejstvo. Večina jetrnih ciroz (jetra se spremenijo v brazgotinasto tkivo brez funkcije) je namreč alkoholnega porekla. Pri kroničnih pivcih se alkoholni produkti spremenijo v maščobo, ki se odlaga v jetrih. Zato imajo kronični pivci alkohola najprej povečana jetra. Tako jih zatiplješ, pa čeprav zanikajo pitje. Če prido nadaljujejo, si pridelajo alkoholno jetrno cirozo. Jetra so zmanjšana, trda, zato je tok krvi skoznje zelo omejen in si mora najti pot drugje. Nastane t.i. caput meduse na koži in varice požiralnika, ki lahko počijo, kar je pri alkoholikih je najpogostejši vzrok smrti. Pacient začne bruhati kri in kaj kmalu izkrvavi vase.

Pri kroničnih alkoholikih se zmanjša tudi fizična moč skeletnega mišičja, človek je hitreje utrujen. Kot zaplet nastanejo mišična atrofija, miopatije ...

Seveda so prizadete tudi spolne funkcije. Pri trenutni opitosti se zmanjša spolno vzburjenje in se podaljša ejakulatorni čas, zmanjšan je užitek ob spolnem aktu. Hkrati se opiti začno vesti agresivno in popustijo jim zavore. Logično je, da se v času opitosti zgodi več posilstev in drugih agresivnih dejanj.

Med kroničnimi pivci je 50% moških impotentnih. Razlog je neravnovesje med moškimi in ženskimi spolnimi hormoni, ki nastane kot posledica nezadostne razgradnje slednjih v prizadetih jetrih. Alkoholničarkam se zmanjša spolno poželenje, imnajo bolj suho nožnico, motnje v menstrualnem ciklu, nastanejo okvare ovarijev, ki vodijo v neplodnost. Možen je pojav anoreksije nervoze in bulimije.

Alkohol prehaja preko placentne in poškoduje plod. Če alkoholičarke pijejo tudi med nosečnostjo, obstaja velika možnost fetalnega alkoholnega sindroma pri plodu z značilnimi znaki, kot so nenormalnost glave in vratuter motnje v delovanju centralnega živčnega sistema.

Eden najbolj pomembnih vplivov alkohola na človeka pa je preko njegovega psihosocialnega statusa. Vsem nam je znano, da v družini alkoholika vladata tako fizično kot psihično nasilje. Največje žrtve so otroci, ki so še čustveno in socialno nezreli. Zapirajo se vase, začno izostajati od pouka, pade jim uspeh v šoli. Večkrat doživljajo poleg psihičnega tudi fizično nasilje. So pa poleg otrok žrtve tudi partnerji, večinoma ženske, vendar se dogaja tudi obratno. Poleg fizičnih so opazne tudi psihične posledice nasilja. Taki partnerji se izogibajo družbe, lažejo sami sebi in drugim. Znikajo zlo, a z obraza se jim razbere, da trpijo. Na veliko žalost je alkoholizem prisoten med nižjimi sloji, tako da je ekonomska stabilnost družine še dodatno ogrožen, hkrati pa je ravno slabši ekonomski status velikokrat povod za alkoholizem. In krog je sklenjen.

Konec koncev pa gre le za moralno vprašanje: ali prodajati alkohol in »kasirati« ter hkrati mižati zaradi posledic ali pa začeti ob vseh teh negativnih vplivih na fizično in psihosocialno stanje ljudi resno opozarjati, kakšne posledice ima? Ministrstvo za zdravje opozarja pri vsaki reklami, da pitje alkohola lahko škoduje zdravju. Uvedli so celo omejen čas prodaje alkohola po trgovinah. Osebam pod 16 let je prepovedana prodaja alkohola. Sedaj si moraš napraviti zalogo pred 22. uro in moraš z njo zdržati do 10. ure zjutraj, drugače se je treba odpraviti v bar. Tam te nihče ne vpraša, koliko si star. Samo, da se prodaja. Pa vendar ima človek ob tem občutek, da je vse skupaj le blamaža in utišanje lastne slabe vesti, in se ga še rajši napije, včasih mu je v razlog in lastno uteho le to, da se tako oblastem postavi po robu. To mu daje občutek moči in edinskosti. Enako je s tobakom.

Po poročilu ministrstva za finance je bilo pričakovano, da naj bi imela država l. 2004 skupni prihodek od trošarin na izdelke, ki škodujejo zdravju (alkohol in tobak), 888 mio € (212,8 mlrd SIT)! Po drugi strani pa se poraja vprašanje, koliko je stroškov s pacienti, ki imajo takšne in drugačne zdravstvene težave zaradi kroničnega pitja alkohola, koliko stanejo državo bolniški staleži, predčasne upokojitve, vse zdravljenje zaradi alkohola, vse policijske intervencije, socialne službe, ki se morajo ukvarjati s alkoholizmom in njegovimi posledicami. Verjetno je končna cena veliko večja, pa vendar si tega nočejo priznati, ker njihov uvid ne seže dlje od tistega zneska. ☹

MARTIN LASIČ, dr.med., Dobrova