



ZDRAVSTVENI DOM
Laško



S kampanjo „Nazdravi življenju brez alkohola“ želi NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje) spodbuditi k razmisleku o pogosto napačnih prepričanjih, povezanih s pitjem alkohola. Ker je pitje alkohola lahko škodljivo že v manjših količinah, želimo ozaveščati o možnih zdravih življenjskih izbira.



Prisotnost pitja alkohola lahko v slovenskem okolju opazimo v vsakdanu in v različnih situacijah (po službi, po športni aktivnosti, na praznovanjih). Pri pitju alkohola lahko imajo ljudje pogosto v mislih le dolgoročne posledice, za katere

imajo kdaj občutek, da se jih ne tičejo, ker alkohol pijejo le tu pa tam. Pa vendar so na drugi strani pri njih lahko že prisotne kratkoročne posledice, kot so npr. nihanje razpoloženja, slabši spanec, slabša imunost, pogostejši konflikti, tveganje za prometne nesreče in druge nezgode, ki jih niti ne povežejo s samim pitjem in zato ne razmišljajo o potrebi spremembi v smeri zmanjšanja ali opustitve pitja alkohola.

Slovenija spada med t. i. „mokre kulture“, za katere je značilno, da je alkohol zelo lahko dostopen, poraba visoka in pitje alkohola zelo normalizirano kot del vsakdanjika in praznika. Pravzaprav večinoma rabimo opravičilo za ne-pitje alkohola. V »mokri kulturi« se vedno znova išče nek vzrok ali boljše rečeno razlog za pitje alkohola. Pitje alkoholnih pijač postane tako navada, vzorec, saj pijemo pri jedi za prebavo«, pijemo v družbi za dobro voljo«, pijemo »na zdravje« ...

Ali so res vse „ljudske modrosti zlata vredne“?

Ali je rdeče vino res dobro za kri? Pogosto slišimo, da je rdeče vino dobro za srce in krvni obtok. Novejše raziskave kažejo, da temu ni tako, da lahko pitje alkohola vpliva celo na pojav miokardije in srčnega infarkta. Prav tako alkohol škodljivo deluje na večino drugih organov v telesu. Večje količine popitega alkohola lahko sčasoma povzročijo tudi slabokrvnost zaradi motene presnove vitaminov, ki so soudeleženi pri tvorjenju rdečih krvnih celic.

Kaj pa „šilce žganja“, ko prebolevamo prehlad ali kakršnokoli drugo bolezen? Gre za zelo razširjen mit, ki pravi, da „alkohol razkužuje, ubija viruse in bakterije“. To je v določeni obliki etanola lahko res, če gledamo zunanjo uporabo, kot je razkuževanje rok in površin ... Kar se tiče pitja alkoholnih pijač, pa ta mit zagotovo ne drži. Pitje alkohola pravzaprav dodatno obremeni naš organizem in celo poveča možnost okužbe in vnetnih procesov še 24 ur po popitem alkoholu.

Pa kozarček, dva pred spanjem? Za sprostitev in da lažje zaspiš? Čeprav ima popita alkoholna pijača lahko kdaj sprostitveni učinek in olajša uspavanje, alkohol in spanje nista prijatelja. Že manjša količina popitega alkohola se takoj vsrka v krvni obtok in med drugim škodljivo učinkuje tudi na možgane in živčni sistem. To pa lahko vpliva na moten potek spanja in moteno dnevno budnost.

In morda dodajmo še prepričanje, ki je v naši družbi močno zakoreninjeno. In sicer menimo, da če z alkoholom nismo

zasvojeni, težav z alkoholom nimamo. Zasvojenost z alkoholom je ena izmed možnih negativnih posledic pogostega pitja alkohola, kar ne pomeni, da negativne posledice pitja alkohola niso prisotne preden posameznik postane zasvojen. Tudi tvegano pitje alkohola vpliva na zdravje, odnose, splošno počutje. Večina ljudi je zelo pozornih na to, kako na njih vpliva preveč sladkorja ali soli ali premalo gibanja. Do alkohola pa imamo kot mokra kultura drugačno držo. To, da je alkohol prisoten praktično povsod v vsakdanjiku, se nam zdi bolj običajno, kot če alkohola ne bi bilo. S tem dobimo lažni občutek, da je pitje alkohola nekaj, kar ne škoduje ali za nas ne predstavlja resnega tveganja in ne bo imelo posledic.

Če je branje tega besedila v vas vzbudilo željo po več informacijah, vabljeni k obisku spletne strani SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola (www.sopa.si), kjer boste našli navedene tudi vse možne vire pomoči, ki so vam na razpolago na poti odkrivanja in raziskovanja svojega odnosa do pitja alkohola.

V okviru Zdravstvenega doma Laško deluje Center za krepitev zdravja Laško, kjer izvajamo individualno delavnico za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola. Na delavnici udeleženci prejmejo ključne informacije, strokovno podporo ter pomoč pri opuščanju tvegane in škodljivega pitja alkohola. Za več informacij nas lahko kontaktirate na spodnji telefonski številki ali spremljate na naši Facebook strani Center za krepitev zdravja Laško ter na spletni strani Zdravstvenega doma Laško.

Lidija Koqinaj
mag. pal. osk., dipl. med. ses. s specialnimi znanji
telefon: (03) 734 36 60; e-mail: lidija.koqinaj@zd-lasko.si
Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Laško