



στην υγείά σας!

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΚΕ.Π.Χ.Ε.Ο.) ΔΗΜΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

## Πάντα βρίσκουμε λόγους να πιούμε ένα ποτήρι παραπάνω...

“...μα, μια γιορτή χωρίς αλκοόλ γίνεται;”

“πίνω γιατί θέλω να αισθανθώ καλά, να διασκεδάσω, να χαλαρώσω, να μιλήσω, να φλερτάρω... Κι άμα δεν πιω, δεν τα καταφέρνω.”

“με τους φίλους στο μπαράκι πίνουμε κάνα δυο μπύρες παραπάνω. Πώς να περάσει η ώρα;”

“το Σάββατο το βράδυ, το ρίχνουμε έξω, γινόμαστε πίτα, περνάμε καλά.”

“πίνω γιατί έτσι αισθάνομαι πιο δυνατός, πιο ωραίος...”

“μ’ αρέσει η γεύση του, τι να κάνω;”

“γιατί πίνει η παρέα μου. Πώς να πω όχι;”

“πίνω από συνήθεια...”

“πίνω για να ξεχάσω...”

Πίνουμε για όλους αυτούς τους λόγους και για πολλούς άλλους...

Το βιβλιαράκι που κρατάς στα χέρια σου περιέχει τις σημαντικότερες πληροφορίες που σχετίζονται με τη χρήση και την κατάχρηση αλκοόλ.

Οι πληροφορίες αυτές θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις μία ολοκληρωμένη άποψη πριν εσύ αποφασίσεις **αν θα πιεις, πόσο θα πιεις, τότε θα πιεις, γιατί θα πιεις...**



## Το ξέρεις;

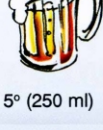
όλα αυτά τα ποτήρια περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ

1/2 μπύρα

κοκτέιλ

ούζο

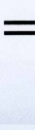
ουίски με πάγο ή σφηνάκι



5° (250 ml)



18° (70 ml)



45° (25 ml)



45° (25 ml)



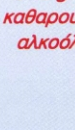
12° (100 ml)



45° (25 ml)



12° (100 ml)



8-10 gr. καθαρού αλκοόλ

Το πιο λίγο δεν σημαίνει απαραίτητα πιο ελαφρύ.

Διαλυμένα σε νερό, αναψυκτικό ή χυμό, ένα ουίски ή μια βότκα έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε αλκοόλ με ένα ουίски ή μια βότκα σκέτα.

Όταν πίνεις, το αλκοόλ πηγαίνει κατευθείαν στο στομάχι, μετά στο έντερο και στη συνέχεια περνάει στο αίμα που το μεταφέρει σε όλο το σώμα.



**Αλκοολαμία** είναι η ποσότητα της αλκοόλης σε γραμμάρια ανά λίτρο αίματος. Το νόμιμο όριο στην Ελλάδα είναι 0,5 g/l, που σημαίνει ότι ένας άνδρας 75 κιλών μπορεί να πιει 3 ποτήρια και να οδηγήσει, ενώ μία γυναίκα 65 κιλών να πιει 2 ποτήρια. Όσο περισσότερο πίνεις και αυξάνεται η ποσότητα αλκοόλης στο αίμα σου, τόσο αλλάζει η συμπεριφορά σου. Στην αρχή δεν το καταλαβαίνεις, νιώθεις πιο χαλαρός, πιο χαρούμενος, πιο εύθυμος. Μιλάς και γελάς περισσότερο, παρακάνεις κινήσεις. Τα αντανακλαστικά σου έχουν ήδη



πέσει, τα συναισθήματά σου γίνονται όλο και πιο έντονα. Γελάς πολύ, ακόμα και μόνος σου ή κλαίς. Χάνεις εύκολα την ισορροπία σου. Μυρίζεις αλκοόλ. Δυσκολεύεται να περπατήσεις, κάνεις οκτάρια, τα βλέπεις διπλά, ακούς λιγότερο. Έχεις αργές αντιδράσεις. Λες πράγματα που δεν τα πιστεύεις.

**Μάλλον δεν είσαι ο εαυτός σου πια.**

Όσο γρήγορα επιδρά το αλκοόλ, τόσο πιο δύσκολα ξεθολώνεις... Μέσα σε μία ώρα αν έχεις ήδη φάει και μέσα σε μισή αν είσαι νηστικός, η αλκοολαμία έχει φτάσει στο υψηλότερο της σημείο. Το αλκοόλ θέλει περίπου 8 ώρες για να εξαφανιστεί από τον οργανισμό σου. Η ταχύτητα μείωσης της αλκοολαμίας είναι 0,1 g/l ανά ώρα.

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΚΕ.Π.Χ.Ε.Ο.) ΔΗΜΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

ΑΝΑΚΡΕΟΝΤΟΣ 60, 157 71 ΑΘΗΝΑ [4ος όροφος]  
Τηλ. 210-74 73 328-9  
Fax: 210-77 78 542  
e-mail: kepheo@otenet.gr  
www. kepheo.gr

σε συνεργασία με τον ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (ΟΚΑΝΑ)

## Είμαστε όμως όλοι ίδιοι μπροστά στο αλκοόλ;

Τα αποτελέσματα του αλκοόλ στον οργανισμό δεν είναι μόνο συνάρτηση της ποσότητας που θα πιεις.

**Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν:**

**ΤΟ ΒΑΡΟΣ:**

Όσο πιο λεπτός είναι κανείς, τόσο τα αποτελέσματα της κατανάλωσης αλκοόλ είναι πιο έντονα.

**ΤΟ ΦΥΛΟ:**

Σε σχέση με τους άνδρες, οι γυναίκες είναι πιο ευάλωτες στην κατανάλωση ίσης ποσότητας αλκοόλ, τόσο όσον αφορά τις βραχυπρόθεσμες όσο και τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις.

**Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ:**

Όταν πίνεις με άδειο στομάχι, το αλκοόλ περνά κατευθείαν στο αίμα κι έτσι τα αποτελέσματα της χρήσης είναι πιο σοβαρά.

**Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ:**

Όσο πιο γρήγορα πίνεις, τόσο δυσκολεύεται ο οργανισμός σου να αντιδράσει στη βίαιη εισβολή του αλκοόλ.

## Αν όμως πίνω συχνά γίνομαι ανθεκτικός στο αλκοόλ;

**Όχι.** Μπορεί να φαίνεται ότι αντέχεις όλο και πιο πολύ, όμως όσο πίνεις πιο πολύ τόσο περισσότερο επηρεάζεσαι από το αλκοόλ.



Μην ξεχνάς ότι και το αλκοόλ είναι μια ουσία υψηλής τοξικότητας που δημιουργεί εξάρτηση.

## Υπάρχει κίνδυνος!

Όσο πιο πολύ πίνεις τόσο πιο πολύ θέτεις τον εαυτό σου και τους άλλους σε κίνδυνο. Αν κάνεις κατάχρηση του αλκοόλ μπορεί να πάθεις τροχαία ατυχήματα, ατυχήματα στο σπίτι, στη διασκέδαση, μπορεί να ασκήσεις ή να υποστείς βία.

Μακροπρόθεσμα σοβαρά προβλήματα υγείας παρουσιάζονται: καρκίνος στο στόμα, στο λαιμό, στον οισοφάγο, στο συκώτι, στο έντερο, αρτηριακή υπέρταση, καρδιακά νοσήματα, κίρρωση του ήπατος, παγκρεατίτιδα, διάφορες ασθένειες του νευρικού

συστήματος, ψυχολογικά προβλήματα όπως άγχος, κατάθλιψη, αύπνια, τρέλα.



Οι βλάβες της χρόνιας κατάχρησης είναι μη αναστρέψιμες.

Στην Ελλάδα γίνονται κάθε χρόνο 22.000 αυτοκινητιστικά ατυχήματα, που σημαίνει 32.000 τραυματίες και 2.000 νεκροί περίπου. Υπολογίζεται ότι το 50% αυτών των ατυχημάτων οφείλεται στην οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ.

Το νόμιμο όριο αλκοολαμίας (0,5 g/l, δηλαδή 2-3 ποτήρια) δεν είναι απαραίτητα ένα όριο ασφαλείας

## Εσύ το πιστεύεις;

**“Το αλκοόλ ξεδιψά.”**

Αντίθετα το αλκοόλ αφυδατώνει, γι' αυτό και γίνεται "παπούτσι" το στόμα της επόμενης μέρας.

**“Το αλκοόλ δεν παχαίνει.”**

Ίσα-ίσα, έχει πολλές θερμίδες. Ένα ποτήρι μπύρα, αντιστοιχεί σε 100 θερμίδες.

**“Το αλκοόλ ζεσταίνει.”**

Αυτή είναι η πρώτη εντύπωση λόγω της διαστολής των περιφερειακών αγγείων. Για την απορρόφηση κάθε 50g αλκοόλ η θερμοκρασία του σώματος μειώνεται κατά 1/2 βαθμούς Κελσίου.

**“Η κατανάλωση αλκοόλ προφυλάσσει από κάποιες ασθένειες.”**

Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι ένα ποτηράκι την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο καρδιακού επεισοδίου. Όμως η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας υπογραμμίζει ότι τα άτομα που δεν πίνουν καθημερινά αλκοόλ δεν θα πρέπει να αυξήσουν την κατανάλωσή τους για να αποφεύγουν να έχουν προβλήματα υγείας.

**“Αν φας πριν, δεν μεθάς.”**

Το γεμάτο στομάχι καθυστερεί την είσοδο του αλκοόλ στο αίμα, χωρίς όμως και να την αποκλείει. Είναι καλύτερα να αποφεύγεις να πίνεις ξεροσφύρι, καθώς και τα aperitifs που δεν ακολουθούνται από γεύμα.

**“Ο καλύτερος τρόπος να ξεμεθύσεις είναι να πιεις ένα δυνατό καφέ, να κάνεις ένα κρύο ντους ή να βγεις να σε χτυπήσει κρύος αέρας.”**

Δεν υπάρχει ιδανικός ή απόλυτα αποτελεσματικός τρόπος για να ξεμεθύσεις. Το αλκοόλ κάνει πάντα τον κύκλο του στον οργανισμό. Ο πιο σίγουρος τρόπος είναι να μην πίνεις καταχρηστικά.



## Να θυμάσαι:

Είναι πολύ επικίνδυνο να καταναλώνεις χάπια μαζί με αλκοόλ.

Σε περίπτωση που κάποιος φίλος σου έχει πιει πολύ και είναι σε άσχημη κατάσταση, καλύτερα να απευθύνεσαι στις πρώτες βοήθειες:

Ε.Κ.Α.Β.: 166 ή στο Κέντρο Δηλητηριάσεων: 210-77 93 777