

ALKOHOL

Egy pohár sör vagy bor, illetve egy fél dl tömény ital elfogyasztása is elég ahhoz, hogy gyakrabban ess áldozatául közúti balesetnek!

Miért iszunk?

- hogy el tudjuk engedni magunkat
- mert így bevesznek a társaságba
- hogy kipróbáljuk, milyen
- mert másoktól is ezt látjuk

Ki bírja jobban? Ez függ a...

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| • testsúlytól | • kortól |
| • testalkattól | • szervezet anyagcseréjétől |
| • nemtől | • pszichés állapottól |

Kihez fordulj, ha problémát okoz az alkohol?

- Családodhoz, barátaidhoz
- Osztályfőnöködhez, iskolaorvosodhoz
- Házi orvosodhoz
- Egyesületekhez, önszolgáltató csoportokhoz
- Drogambulanciához
- Kórházak addiktológiai osztályához

Az alkoholmegvonás tünetei:

- **Lelki tünetek:** Erős vágyódás az alkohol után.
- **Testi tünetek:** remegés, izzadás, hányinger, hányás, hőemelkedés, szűk pupillák, magas vérnyomás, szapora pulzus, gyors légzés
- **Szellemi tünetek:** feszültség, ingerlékenység, szorongás, hangulatingadozások, hallucinációk



Italok alkoholtartalma



A rendszeres alkohol-fogyasztás súlyos szervi elváltozásokat okoz:

- **Agy:** a gondolkodás lassul, a memória romlik, egyensúlyproblémák, járásbizonytalanság jelentkezik.
- **Szív:** a vérnyomás emelkedik, a szív megnagyobbodik.
- **Gyomor:** elhúzódó gyomorgyulladás, gyomorfekély és gyomorrák alakul ki.
- **Máj:** gyulladás, kötőszövetes átalakulás és rák is kialakulhat.
- **Nemi szervek:** A menstruáció rendszertelenné és fájdalmassá válik.
- **Függőség:** iszákosság, alkoholizmus

Az alkohol felszívódik a bélrendszerből és bekerül a vérbe. A vér útján jut el az agyhoz, melynek működését lelassítja, így hatására megváltozik a gondolkodás, a reflexek és a mozgás.

Az ittasság fokozatai



Mikor kell feltétlenül orvoshoz fordulni?

- Ha az alkoholfogyasztás mindennél fontosabbá válik.
- Ha az ivás a problémák előli menekülést jelenti.
- Ha az alkohol a stresszoldást szolgálja.
- Ha az első pohár elfogyasztása után nem tudsz megállni.
- Ha egyre több alkoholra van szükség ugyanolyan hatás eléréséhez.
- Ha az alkohol elhagyása megvonási tüneteket okoz.
- Ha az ivást teljes emlékezet- és tudatvesztés követi.

DOHÁNYZÁS

Minél korábban szokik rá egy fiatal a dohányzásra, annál nagyobb az esélye, hogy az egészsége tartósan károsodik, és krónikus betegségek alakulnak ki nála.



Hogyan hat a dohányzás a szervezetre?

- **Agy:** a nikotin pár másodperc alatt eljut az agyba. Az első használat során szédülés, hányinger, fejfájás jelentkezhet. Hozzászokás esetén kellemes érzést okoz, ellazít, de később a nikotin hiánya idegessé, ingerültté, szorongóvá tesz.
- **Száj:** a fogak foltossá, sárgává válnak, a lehelet kellemetlen szagú lesz. Az ízlelőbimbók károsodnak, így az ízérzés romlik. A dohányfüst károsítja a hangszalagokat, így már fiatalon is kialakulhat a jellegzetes „dohányos hang”.

- **Szív:** a vérnyomás és a pulzus emelkedik, az állóképesség csökken. Fizikai terhelésre a szívnek többet kell dolgoznia, kisebb terhelésre is fáradtság jelentkezik.
- **Tüdő:** a dohányzás károsítja a tüdőt, így fulladásérzetet okoz. A hörgők gyulladása miatt állandósul a köhögés, reggel sűrű, sárga váladék is ürül a torokból. Az asztmás rohamok száma és erőssége fokozódik. Hosszú távon tüdőátagulatot és tüdőrákot okoz.
- **Bőr:** a bőr átveszi a cigaretta szagát, szárazzá és sárgává válik a nikotintól. A ráncok száma megszorodik.

Ez nem rendes cigi!

- **Light cigaretta:** a „light” kifejezés arra utal, hogy egy szál cigaretta kevesebb nikotint tartalmaz. Ez hamis biztonságérzetet kelt, ezért jóval több fogy ezekből egy nap, mint a hagyományos cigarettákból. Kevesen tudják, hogy a light cigaretta is ugyanannyit tartalmazhat a káros vegyi anyagok többségéből, mint az erősebbek.
- **Vízpipa:** a nikotin mellett rengeteg kátrány és szén-monoxid is bekerül a szervezetbe. Ugyanolyan veszélyes, mint a rendes cigaretta.
- **Bagó:** a dohány rágásával is bejutnak a káros anyagok a szervezetbe. A szájban fekélyek, ínyvérzés jelentkezik, a szájüregi és garatrák száma megnő.
- **Elektromos cigaretta:** ugyan kevesebb kátrányt tartalmaz, emiatt kevésbé káros, de a nikotin mellett illatanyagok és más ismeretlen vegyületek is vannak benne.
- **Pipa:** az így belélegzett dohányfüst is károsítja a szervezetet, ráadásul a pipázás növeli a szájüregi megbetegedések előfordulását is.
- **Szivar:** Jóval több nikotint tartalmaz, mint a cigaretta, ezért könnyebben alakul ki nikotinfüggőség.

Az alábbi adatok az USA-ban készült felmérésekből vannak, és átlagot jelentenek:

Nikotin 1mg/1 szál cigaretta
Kátrány 12 mg/1 szál cigaretta
(enne 47 féle rákkeltő molekula)
CO 14mg/1 szál cigaretta



Mindenképpen kérj segítséget, ha...

- a cigarettázás rendszeressé, szokássá válik.
- a dohányzás a stresszt vezeti le, vagy pót-cselekvéssé válik.
- nikotin hiányában kellemetlen pszichikai vagy testi tünetek (ingerlékenység, szorongás) jelentkeznek.

Kihez kell fordulni?

- Házi orvos
- Drogambulanciák
- Kórházak addiktológiai osztályai

STIEFEL®

© 2012. STIEFEL EURO-CART KFT. • A Stiefel Eurocart ISO9001:2009 minőségirányítási rendszert működtet. • Minden jog fenntartva! Az oktatási célú másolás tilos! • Gyártási hely: EU • Minőség: I. o. • Felelős kiadó: Herczog Gábor • Tartalomsszolgáltató: H2Online Kft. Korokozók illusztrációi: Skrapics Borbála • Lektor: XXX • Műszaki szerkesztés: Massár Mátyas • Gyártó: Stiefel Eurocart Kft. • 1155 Budapest, Kolozsvár u.13. • Tel: (06-1) 415-2010, 415-2020 • Telefax: (06-1) 414-7080 • E-mail: iskola@stiefel.hu • www.stiefel.hu • Megrendelés száma: 353377

KamaszPanasz.hu