

Alkohola lietošanas izplatība

Alkoholisko dzērienu lietošanas izplatība Latvijā joprojām ir augsta. Augsts ir to personu skaits, kas riskanti un bīstami lieto alkoholiskos dzērienus. Laika posmā no 2013. līdz 2017.gadam gada laikā ārstēto pacientu skaits ar alkohola atkarību pakāpeniski palielinās.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas (PVO) pārskatiem, alkohols ir ne vien atkarību izraisošs apreibinošs līdzeklis, bet arī tas ir cēlonis vairāk nekā 200 dažādiem veselības traucējumiem, kas saistītas ar slimībām un traumām, un, jo lielāks alkohola patēriņš, jo augstāks risks saslimt ar kādu no alkohola lietošanas saistītām slimībām. Kopumā vairāk nekā 5% no visu slimību sloga izraisa alkohola kaitīga lietošana. Alkohola lietošana ir saistīta ar risku saslimt ar tādām saslimšanām kā psihiskie un uzvedības traucējumi, tostarp atkarība no alkohola, smagas neinfekcijas slimības, piemēram, aknu ciroze, dažas vēžu formas un sirds un asinsvadu slimības, kā arī vardarbības un satiksmes negadījumu traumas. Alkohols un tā pārmērīga lietošana ir ne tikai svarīga medicīniska, bet arī sociāla problēma.

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas publicēto ziņojumu, 2016. gadā alkohola lietošana pasaulē izraisīja vairāk nekā 3 miljonus nāves gadījumu. Vairāk kā trīs ceturtdaļas no šiem nāves gadījumiem bijuši vīriešu vidū. Alkohola lietošana izraisa nāvi un invaliditāti jauniem cilvēkiem. Aptuveni 13,5% no visiem nāves gadījumiem, kas saistīti ar alkohola lietošanu, konstatēti cilvēkiem vecumā no 20 līdz 39 gadiem.

„Liels skaits cilvēku, viņu ģimenes un sabiedrība cieš no alkohola kaitīgas lietošanas sekām, kas izpaužas kā vardarbība, traumas, garīgās veselības problēmas un slimības, piemēram, vēzis un insults,” sacīja PVO ģenerāldirektors Dr. Tedros Adhanom Gebreyesus. „Ir pienācis laiks paātrināt pasākumus, lai novērstu šo nopietno apdraudējumu veselīgas sabiedrības attīstībai.”

Ir konstatētas cēloņsakarības starp alkohola lietošanu un infekcijas slimību izplatību, piemēram, tuberkulozes, HIV / AIDS u.c. Alkohola patēriņš sievietei, kas gaida bērnu, var izraisīt augļa alkohola sindroma attīstību un sarežģītas priekšlaicīgas dzemdības.

Alkohola lietošanas tradīcijas vēsturiski veidojušās tūkstošiem gadu, pārmantojot no paaudzes uz paaudzi gan lietošanas tradīcijas, gan sadzīves kultūras elementus. Tomēr attieksme pret alkoholu nekad nav bijusi viendabīga – sabiedrībā vienmēr ir bijuši gan atturībnieki, gan mēreni, gan pārmērīgi lietotāji.

Alkohola reibuma pievilcība ir spēja izsaukt tā lietotājam patīkamas sajūtas – eiforiju, relaksāciju, mazās devās arī stimulāciju. Tomēr jāatceras, ka regulāra lietošana var novest pie devu palielināšanas un biežākas lietošanas, kas var radīt problēmas nākotnē. Viena vīna glāze varbūt reizi nedēļā nekaitē, bet, ja tas ir katru vakaru, tad tā jau var būt riskanta lietošana”.

Alkohola pārmērīga lietošana neizbēgami rada kaitējumu: gan finansiāli, gan sociāli (ģimeņu iziršana, veselības un darbaspēju priekšlaicīgs zudums, dzīves ilguma, sevišķi tās aktīvā perioda saīsināšanās). Ilgstoša sistemātiska un pārmērīga alkohola lietošana, kopā ar nelabvēlīgu iedzimtību un sociāliem apstākļiem, kā arī alkohola lietošana stresa situācijās, sekmē alkohola atkarības attīstību.

Atkarības attīstību nosaka bioloģiskie, psiholoģiskie, ģimenes un sociālie riski, kas katram indivīdam ir savi un tas būtu jāzina, pirms sākam lietot alkoholu un īpaši, ja pastāv tendence to darīt pastiprināti un bieži.

Rekomendācijas

Šobrīd PVO rekomendācijās ir noteikts, ka zema riska (mērena) alkohola lietošana ir tad, ja lietošana nerada veselības riskus.

Sievietēm nevajadzētu vienā iedzeršanas reizē pārsniegt 1- 2 devas alkohola, kas varētu būt 1- 2 vīna glāzes (1 deva ir 12 g absolūtā alkohola vai 150 ml vīna), nedēļā ne vairāk kā 8 devas, rekomendējot atturēties no alkohola lietošanas vismaz 2-3 dienas nedēļā. Sievietēm bīstama lietošana ir 12 alkohola devas nedēļā.

Vīriešiem rekomendēts nelietot vairāk par 2 alkohola devām (24 g absolūtā alkohola) vienā iedzeršanas reizē un ne vairāk par 12 alkohola devām nedēļā, nelietot alkoholu vismaz 2-3 dienas nedēļā! Vīriešiem bīstama lietošana ir 22 devas nedēļā.

Piemēram, 0,7 litru tilpuma degvīnā ir 20 devas, sausais vīns 0,7 l tilpuma - 6 devas, tumšais alus - divas puslitra pudeles - 5 devas.

Alkoholu nekad nav ieteicams lietot tukšā dūšā, taču nevajag pārspilēt ar treknu ēdienu un pārāk lielu daudzumu. Lietot alkoholu tukšā dūšā, piemēram, strauji paaugstinās tā koncentrācijai asinīs, paplašinoties asinsvadiem, nokrītas asinsspiediens.

Galvenā viela, kas izraisa organisma intoksikāciju ir acetaldehīds - ļoti toksisks savienojums, kurš veidojās aknās alkohola pārstrādes procesā ar enzīma alkohola dehidrogenāzes palīdzību. Acetaldehīds ir 10-30 reizes indīgāks par pašu alkoholu un tas ir kancerogēns. Tāpēc pārmērīga alkohola lietošana izraisa ne tikai aknu bojājumu, bet arī veicina ļaundabīgu audzēju attīstību.

Ir pierādīts, ka aknu slimību risks pieaug, ja alkohola lietošana pārsniedz 20-30 g absolūtā alkohola dienā sievietēm un 40-60 g dienā vīriešiem, taču pēdējā laika zinātniski pētījumi parāda, ka mirstība aknu cirozes dēļ jau palielinās, ja tiek lietots 12-24 g absolūtā alkohola dienā.

Alkohola izraisīts aknu bojājums izpaužas kā alkohola taukainā aknu slimība, aknu ciroze vai akūts alkohola hepatīts. Akūts alkohola hepatīts parasti rodas pēc lielu alkohola devu lietošanu ilgāku laiku un tā ir nopietna, pat dzīvībai bīstama slimība. Nekad nelietojiet alkoholu kopā ar medikamentiem.

Alkohola lietošana vai nelietošana ir katra personīga izvēle, bet ja esiet izlēmuši to darīt, tad atcerēsieties, ka katram no mums ir individuāla organisma reakcija uz apreibinošu vielu lietošanu, to var ietekmēt daudzi faktori un dažreiz līdz atkarības attīstībai ir tikai viens solis.

Ar cieņu,
Dr. Astrīda Stirna
VSIA " Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrs"
Narkoloģijas palīdzības dienesta vadītāja
Veselības ministrijas galvenais speciālists narkoloģijā
Tālrs.: 67080222
E-pasts: astrida.stirna@rpnc.lv