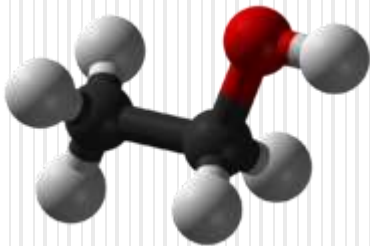
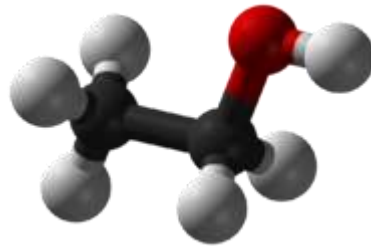


ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

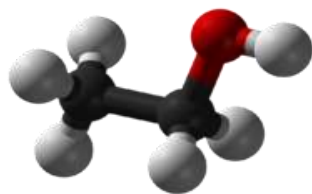


Παπάζογλου Αναστασία
Παιδίατρος MSc, PhDc

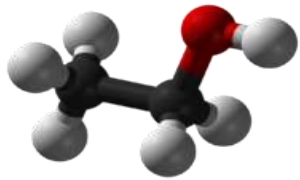
Αιθυλική Αλκοόλη



- Η **αιθανόλη** είναι οργανική χημική ένωση, που περιέχει άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο με τύπο **C₂H₆O**
- Είναι μία ψυχοτρόπος ουσία



- Όταν καταποθεί σε μικρές ποσότητες, προκαλεί αίσθημα ευφορίας. Σε μεγαλύτερες ποσότητες διαταράσσει την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου, προκαλώντας την κατάσταση που χαρακτηρίζεται ως μέθη. Σε ακόμη μεγαλύτερες ποσότητες προκαλεί απώλεια αισθήσεων μέχρι και θάνατο



- Η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι η περιοχή του κόσμου με το μεγαλύτερο ποσοστό κατανάλωσης αλκοόλ
- Είναι ο τρίτος σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου ασθενειών και πρόωρου θανάτου μετά το κάπνισμα και την υψηλή Α.Π
- Είναι υπεύθυνο για εκτεταμένες κοινωνικές, ψυχικές και συναισθηματικές βλάβες, συμπεριλαμβανόμενου του εγκλήματος και της ενδοοικογενειακής βίας, κοστίζοντας στην Ε.Ε ~124 δισ.€ ετησίως

Ουσίες κι οινόπνεύματα

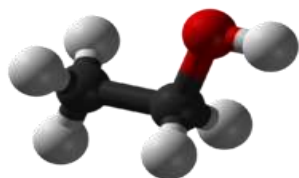
Οι επιστήμονες κατάρτισαν έναν νέο κατάλογο με τα πιο επικίνδυνα ναρκωτικά, με βάση εννέα κριτήρια, τα οποία αφορούν τη βλάβη που προκαλείται στους χρήστες και επτά κριτήρια που αφορούν τη βλάβη στο κοινωνικό σύνολο

0: το λιγότερο επικίνδυνο

100: το πιο επικίνδυνο

Αλκοόλ	72
Ηρωίνη	55
Κρακ	54
Κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη	33
Κοκαΐνη	27
Καπνός	26
Κάνναβη	20
Μεθαδόνη	14
Αναβολικά στεροειδή	9
Μαγικά μανιτάρια	5

Πηγή: ISCD/EMCDDA Reuters



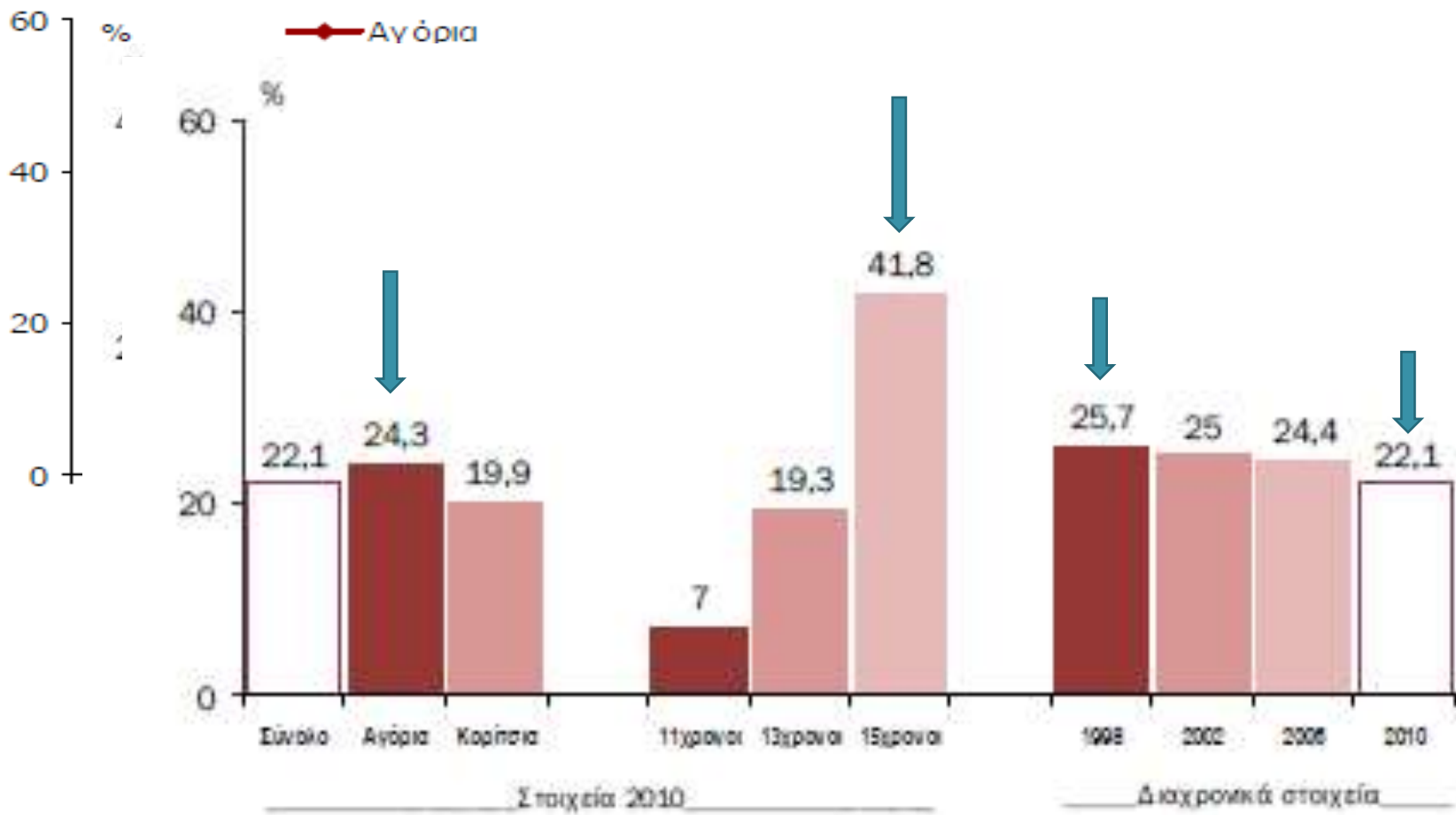
Επιδημιολογικά Δεδομένα

Διεθνή Επιδημιολογικά δεδομένα

- Στις ΗΠΑ 300.000 αλκοολικοί είναι ηλικίας 13-18 ετών
- Σε ΗΠΑ και Ευρώπη το 87% των αποφοίτων λυκείου έχουν κάνει χρήση αλκοόλ κάποια στιγμή στη ζωή τους και το 67% έχουν μεθύσει
- Στην Ευρώπη ένας στους 4 θανάτους μεταξύ των ηλικιών 15-29 συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με τη χρήση αλκοόλ
- Στην Ευρώπη 1η σε κατανάλωση αλκοόλ είναι η Δανία, ακολουθεί η Βρετανία και 3η η Ελλάδα

Επιδημιολογικά δεδομένα - Ελλάδα

- Η μέση ηλικία έναρξης κατανάλωσης αλκοόλ είναι τα 13 έτη και ως ηλικία πρώτης χρήσης καταγράφονται τα 11 έτη
- Ένας στους τρεις 15χρονους καταναλώνει κάποιο ποτό τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα
- Ένα στα 4 αγόρια και ένα στα 5 κορίτσια ηλικίας 15 ετών πίνουν τουλάχιστον 3 ποτά στη σειρά σε κάθε συνηθισμένη έξοδο
- Ένας στους 5 εφήβους ηλικίας 11-15 ετών αναφέρουν ότι πολλοί από τους φίλους τους πίνουν οινοπνευματώδη ποτά
- Παρατηρήθηκε αύξηση του αριθμού των 15χρονων εφήβων που πίνουν κάποιο οινοπνευματώδες ποτό σε εβδομαδιαία βάση το 2010 συγκριτικά με το 2006 (από 27,6% σε 35,3%) αλλά μείωση του ποσοστού στις ηλικίες 11 και 13 χρόνων



1. Συχνή χρήση αλκοόλ (≥ 10 φορές τον τελευταίο μήνα) στους μαθητές 13-19 ετών, ανά νομό (%) στην Ελλάδα

- Τα υψηλότερα ποσοστά συχνής κατανάλωσης αλκοόλ παρατηρούνται κυρίως σε νομούς της Βόρειας Ελλάδας (Καστοριάς, Πιερίας, Έβρου) ενώ τα χαμηλότερα ποσοστά στους νομούς Αχαΐας, Μεσσηνίας, Αιτωλοακαρνανίας, Αττικής και Φθιώτιδας

2. Υπερβολική χρήση αλκοόλ (≥ 5 ποτά στη σειρά, ≥ 1 φορά τον τελευταίο μήνα) στους μαθητές 13-19 ετών, ανά νομό (%) στην Ελλάδα

- Τα υψηλότερα ποσοστά υπερβολικής κατανάλωσης εμφανίζονται κυρίως σε νομούς της Κρήτης, του Βορείου Αιγαίου, της Μακεδονίας και της Θράκης, ενώ τα χαμηλότερα στους νομούς Μαγνησίας, Ευρυτανίας, Μεσσηνίας, Εύβοιας, Ηλίας, Αχαΐας και Αττικής

Αλκοολισμός



«ο αλκοολισμός είναι μια χρόνια διαταραχή της συμπεριφοράς με επαναλαμβανόμενη χρήση οινοπνευματωδών ποτών σε ασύμβατη ποσότητα με τις διαιτητικές συνήθειες και τα κοινωνικά πρότυπα, η οποία επηρεάζει την υγεία και την λειτουργικότητα του ατόμου»

Προδιαθεσικοί παράγοντες χρήσης αλκοόλ

- **Οικογένεια:** οικονομική κατάρρευση, διαζύγιο, ασθένεια, θάνατος, αλκοολικοί γονείς
- **Οι συνομήλικοι:** προσαρμογή στην παρέα, ενηλικίωση, περιέργεια, «της μόδας»
- **Διαφήμιση**
- **Γενετικοί λόγοι:** γονίδιο (Gabbr1 και GRM3)

Που συνήθως πίνουν οι νέοι;

- Σε πάρτι με φίλους
- Σε μια μικρή ή μεγάλη ομάδα φίλων
- Τις νύχτες του σαββατοκύριακου
- Στο σπίτι φίλου όταν λείπουν οι γονείς του

Αιτίες χρήσης αλκοόλ από τους νέους

- Για δοκιμή, ρίσκο, για να αποδείξουν σεξουαλικό θάρρος
- Για να μειώσουν το άγχος, το φόβο, την πλήξη
συναισθήματα που προκαλούνται σε μια κοινωνία που
εγείρει την ανασφάλεια στις διαπροσωπικές αλλά και
εργασιακές σχέσεις
- Για αντίδραση ενάντια στην αυστηρότητα των γονέων
- Για κοινωνικοποίηση, αποδοχή, εξομοίωση
- Για να ανακουφιστούν από τον πόνο ενός οικογενειακού
ή προσωπικού προβλήματος
- Για διασκέδαση - ευχαρίστηση

Μονάδα αλκοόλ

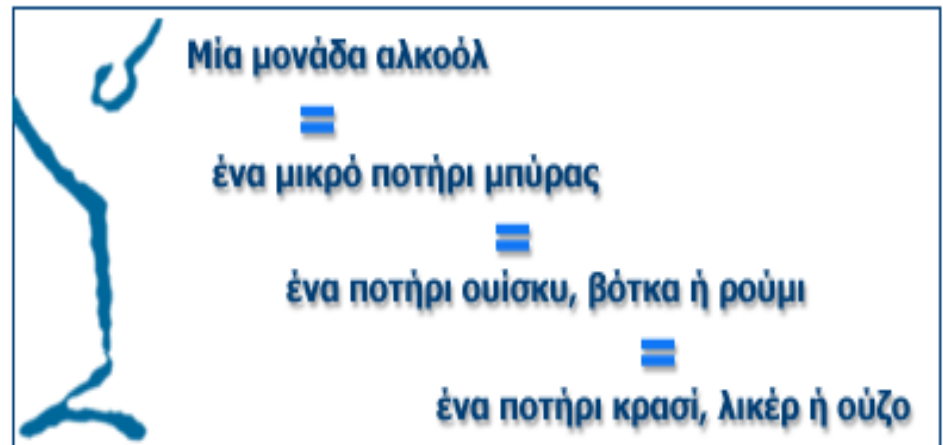


- Η κατανάλωση αλκοόλ μετριέται σε μονάδες
- 1 μονάδα αλκοόλ ισοδυναμεί με 8 gr αλκοόλ
- Μία μονάδα αλκοόλ περιέχεται σε:
 - Ένα ποτήρι του κρασιού κρασί
 - Ένα ποτήρι μπίρα
 - Ένα ποτηράκι λικέρ ή ούζο
 - Μια μεζούρα οиноπνευματωδών των μπαρ από ουίσκυ, βότκα ή ρούμι

□ Ενδεικτικά Όρια Ασφαλούς Κατανάλωσης Αλκοόλ

Ενδεικτικά Όρια Ασφαλούς Κατανάλωσης Αλκοόλ**

ΜΟΝΑΔΕΣ ΑΛΚΟΟΛ*	45 ΚΙΛΑ	54 ΚΙΛΑ	68 ΚΙΛΑ	80 ΚΙΛΑ	90 ΚΙΛΑ
2	0,8	0,6	0,5	0,4	0,4
4	1,5	1,3	1,0	0,8	0,8
6	2,3	1,9	1,5	1,3	1,1
8	3,0	2,5	2,0	1,7	1,5
12	4,5	3,6	3,0	2,5	2,3
14	5,2	4,1	3,5	3,4	2,7



*1 μονάδα αλκοόλ ισοδυναμεί με 8 γραμμάρια καθαρού αλκοόλ.

**Ο παραπάνω πίνακας είναι ενδεικτικός και δείχνει το μέσο όρο της απορρόφησης αλκοόλ στο αίμα (g/L), ανάλογα με το βάρος.

- Ασφαλή όρια θεωρούνται για τις γυναίκες οι 14 μονάδες αλκοόλ μοιρασμένες μέσα στην εβδομάδα και για τους άνδρες οι 21 μονάδες
- Για τους εφήβους τα ασφαλή όρια είναι οι 14 και 7 μονάδες για τα αγόρια και τα κορίτσια αντίστοιχα
- Κατώτερο επιτρεπτό όριο κατανάλωσης αλκοόλ τα 0,5gr/l (βάση του Κ.Ο.Κ)

Κατανάλωση αλκοόλ

- Επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ:

το επίπεδο ή ο τρόπος κατανάλωσης που μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη εάν οι συνήθειες κατανάλωσης επιμείνουν και ορίζεται ως η μέση ημερήσια κατανάλωση 20 - 40gr αλκοόλης για τις γυναίκες και 40 - 60gr για τους άνδρες

- Επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ:

η μορφή κατανάλωσης που σχετίζεται με πρόκληση βλάβης στην υγεία, είτε οργανική είτε ψυχική και ορίζεται ως η μέση κατανάλωση άνω των 40gr αλκοόλης ημερησίως στις γυναίκες και άνω των 60gr για τους άνδρες

- Βαριά επεισοδιακή κατανάλωση αλκοόλ «BINGE DRINKING»:

η κατανάλωση σε μία μόνο περίπτωση το λιγότερο 60gr αλκοόλης

Κριτήρια διάγνωσης αλκοολισμού

1. Ανοχή. Καθορίζεται ως η ανάγκη συνεχούς αυξανόμενης κατανάλωσης αλκοόλ για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος
2. Στέρση. Εκδηλώνεται με ένα σύνολο συμπτωμάτων (τρόμος, ναυτία, εμετός, κεφαλαλγία κ.τ.λ.) αν δεν γίνει λήψη αλκοόλ
3. Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων οινοπνεύματος για μεγάλες περιόδους
4. Ανεπιτυχείς προσπάθειες διακοπής
5. Συνεχώς αυξανόμενη προσπάθεια για προμήθεια οινοπνεύματος
6. Περιορισμός κοινωνικών και επαγγελματικών δραστηριοτήτων που οφείλονται στη λήψη αλκοόλ
7. Συνεχιζόμενη χρήση παρά τα προβλήματα υγείας εξαιτίας του οινοπνεύματος

Συνδυασμός 3
από τα
παραπάνω
κριτήρια σε μια
περίοδο 12
μηνών θέτει τη
διάγνωση της
εξάρτησης από
την αιθανόλη

Η κατάχρηση
αλκοόλ είναι
πιθανώς η
παιδιατρική
διάγνωση που
συχνότερα
διαφεύγει

- **Στερητικό σύνδρομο:** το σύνολο των συμπτωμάτων που εμφανίζουν εθισμένα από την αλκοόλη άτομα σε απότομη στέρηση του οινοπνεύματος
- Τα συμπτώματα αρχίζουν 6-8 ώρες μετά την αποχή από το οινόπνευμα και περιλαμβάνουν:
 - ανησυχία
 - αϋπνία
 - ψυχοδιανοητικές διαταραχές
 - τρόμος
 - σπασμούς

Οινόπνευμα / Πυκνότητα gr%	Κλινική εικόνα / Τοξίκωση
0,05	Ευφορία
0,1	Αδεξιότητα
0,2	Τοξίκωση, ακατανόητος λόγος, αστάθεια βάρδισης
0,3	Απουσία αντίληψης, σύγχυση
0,4	Κώμα
0,5	Θάνατος

Επιπτώσεις από την κατάχρηση αλκοόλ



- **Στόμα / Τράχηλος / Οισοφάγος:** αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου
- **Κυκλοφορικό:** υπέρταση, καρδιακή προσβολή
- **Πεπτικό:** γαστρίτιδα, παγκρεατίτιδα, πεπτικό έλκος
- **Εγκέφαλος:** διανοητική έκπτωση, κατάθλιψη, απώλεια μνήμης, σχιζοφρένεια
- **Ήπαρ:** κίρρωση ήπατος, καρκίνο
- **Λίπος:** παχυσαρκία
- **Αναπαραγωγικό:** ανικανότητα στους άνδρες, διαταραχές του εμμηνορυσιακού κύκλου στις γυναίκες
- **Δέρμα:** ερεθισμοί από καταστροφή των αιμοφόρων αγγείων

Επιπτώσεις από την κατάχρηση αλκοόλ στους νέους

- **Ριψοκίνδυνη συμπεριφορά:** βιαιότητα, διέγερση, μείωση κριτικής ικανότητας, παρορμητικότητα, αμνησία, μείωση αντίληψης
- **Αντικοινωνική συμπεριφορά:** εσωστρέφεια, συναισθηματική απομάκρυνση, κατάθλιψη
- Μαθησιακές δυσκολίες, διάσπαση προσοχής
- Αυξημένος κίνδυνος εθισμού κατά την ενηλικίωση
- **Επικίνδυνες αποφάσεις:** ερωτικές επαφές χωρίς προφυλάξεις, χρήση και άλλων τοξικών ουσιών
- **Νοσηρότητα και θνητότητα:** ατυχήματα, αυτοκτονίες

Θεωρία της πύλης εισόδου:
η πρώιμη έναρξη της
κατανάλωσης αλκοόλ και
καπνού στην εφηβεία συχνά
οδηγεί στη χρήση κάνναβης
και σηματοδοτεί την πρώιμη
έναρξη χρήσης άλλων
παράνομων ουσιών

**«Gateway
theory»**

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ Παρεμβάσεις Πρόληψης



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Ο νέος

- Αλλαγή της συμπεριφοράς του εφήβου και αποχή από το οινόπνευμα ή άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες
- Διακοπή σχέσεων με άτομα που κάνουν χρήση οινόπνευματος
- Εντατική παρακολούθηση του χρήστη (κλινική, ψυχιατρική, εργαστηριακή)
- Υποστήριξη από κοινωνικές ομάδες με εμπειρία στο πρόβλημα

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

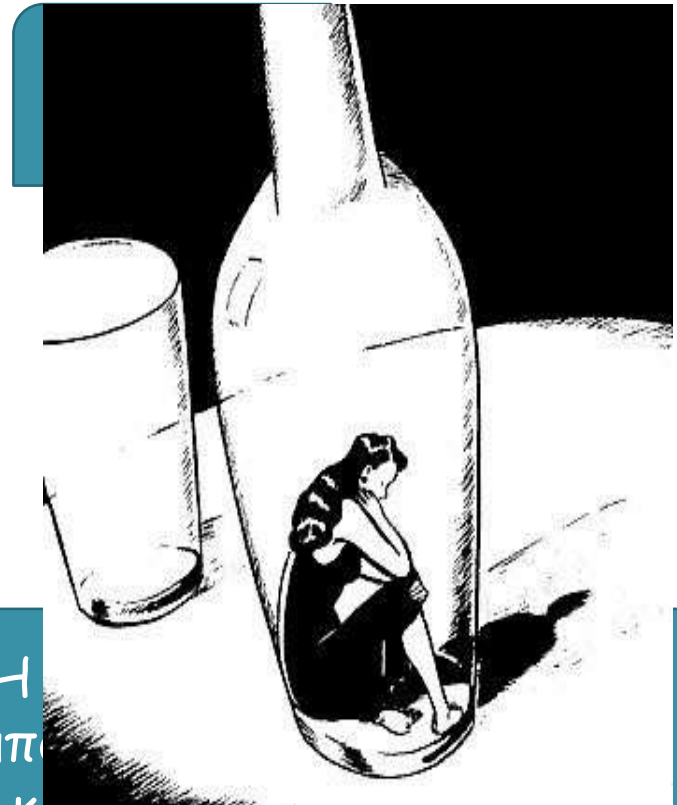
Γονείς

- Έγκυρη ενημέρωση για τους κινδύνους του αλκοόλ
- Ειλικρινής σχέση με το παιδί
- Σημασία στην δική τους συμπεριφορά (πρότυπα – «η δύναμη του παραδείγματος»)
- Ο ρόλος της οικογένειας, των φίλων και του άμεσου περιβάλλοντος είναι καταλυτικός
- Η οικογένεια ως κύτταρο φροντίδας χρειάζεται θεραπεία όταν ένα μέλος της κάνει κατάχρηση ουσιών

Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις με βάση την οικογένεια είναι 4-5 φορές πιο επιτυχείς στην αντιμετώπιση ναρκομανών και αλκοολικών από τις ατομικές προσεγγίσεις

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΙ

- Έγκυρη ενημέρωση των νέων για την επίδραση των οινόπνευματων στην υγεία (ψυχική και σωματική)
- Ευαισθητοποίηση της κοινότητας στα θέματα του αλκοολισμού με διαλέξεις, ειδικές συγκεντρώσεις
- Έγκυρη διάγνωση της προβληματικής χρήσης και παραπομπή του εφήβου σε ειδική κλινική – κέντρο απεξάρτησης



Η
μπ

και η οικογένεια μπορεί να
βοηθήσει τον παιδίατρο και
αντίστροφα

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Κρατική μέριμνα

- Ευαισθητοποίηση της κοινότητας για τις επιπτώσεις του οινοπνεύματος στην ψυχική και σωματική υγεία
- Απαγόρευση των διαφημίσεων
- Απαγόρευση πώλησης οινοπνευματωδών στους εφήβους
- Δημιουργία δομών πρόληψης



Παρεμβάσεις πρόληψης

Πρωτογενής πρόληψη

- Εξάλειψη κοινωνικών παραγόντων που ωθούν τους νέους στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών

Έγκαιρη παρέμβαση

- Παρεμβάσεις στα σχολεία
- Ευαισθητοποίηση της ιατρικής κοινότητας για πρόιμη αναγνώριση/διάγνωση
- Ευαισθητοποίηση των γονέων/κοινότητας

Υπηρεσίες αντιμετώπισης προβλήματος

- Θεραπευτικές κοινότητες στήριξης εφήβων με προβλήματα εξάρτησης από το αλκοόλ

Θεραπευτικές Κοινότητες

- Θεραπευτικό πρόγραμμα «ΑΛΦΑ» του ΚΕΘΕΑ: πρόγραμμα εξωτερικής παρακολούθησης, βασισμένο στην ψυχολογική υποστήριξη του ατόμου, ώστε να απέχει από την κατανάλωση αλκοόλ, στη σταθεροποίηση της αποχής και στη μεταθεραπευτική φροντίδα μέσω ατομικών και ομαδικών ψυχοθεραπευτικών συναντήσεων
- Μονάδα απεξάρτησης αλκοολικών του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αθηνών
- Ψυχιατρική Κλινική Νοσ. Αιγινήτειο. Θεραπευτικό πρόγραμμα «Αθηνά»

Πλάνο του Π.Ο.Υ

ΥΓΕΙΑ
21

Ευρωπαϊκό
τμήμα του
Π.Ο.Υ.

«μέχρι το έτος 2015, σε όλες τις χώρες, η κατά κεφαλή κατανάλωση αλκοόλ, δε θα πρέπει να υπερβαίνει τα 6 λίτρα ετησίως, και θα πρέπει να είναι κοντά στο 0 στις ηλικίες κάτω των 15 ετών»

Συμπερασματικά

- Η χρήση αλκοόλ αλλά και γενικότερα εξαρτησιογόνων ουσιών από τους εφήβους αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα της σύγχρονης κοινωνίας
- Το αλκοόλ είναι ψυχοτρόπος ουσία και οι επιπτώσεις από την κατάχρησή του είναι βλαβερές τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία
- Η οργάνωση παρεμβάσεων πρωτογενούς πρόληψης για αντιμετώπιση της φτώχειας, της ανεργίας, της κρίσης και των αδιεξόδων που αυτή δημιουργεί στους νέους, θα βοηθήσουν στην μείωση του προβλήματος και δυνητικά στη εξάλειψη του

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

