

# PALENIE I ALKOHOL NISZCZY ZDROWIE

Palenie tytoniu jest jednym z głównych i najbardziej rozpowszechnionych znanych czynników ryzyka wielu chorób, który można wyeliminować. Papierosy są jedynym sprzedawanym legalnie na całym świecie- produktem rakotwórczym. Pomimo prowadzonej na całym świecie kampanii antynikotynowej młodzież w wieku szkolnym często sięga po papierosy nie zdając sobie sprawy z tego, jakie to może mieć skutki w przyszłości. Paląc wyroby tytoniowe szkodzi nie tylko sobie, ale również osobom znajdującym się w jej otoczeniu. Palenie stanowi największe, śmiertelne zagrożenie dla zdrowia na świecie. Jest przyczyną większej liczby zgonów niż AIDS, alkoholizm, wypadki samochodowe, narkotyki, pożary, zabójstwa i samobójstwa razem wzięte. Polska należy do państw o najwyższej umieralności na choroby odtytoniowe, w tym nowotwory złośliwe. Wyniki badań chemicznych wskazują, że poziom substancji toksycznych w polskich papierosach jest wyższy od tych papierosów produkowanych w wielu krajach europejskich i USA.

## Co znajduje się w dymie tytoniowym?

W dymie tytoniowym występuje pod postacią gazu lub cząsteczek ponad 4000 związków chemicznych. Badania udowodniły, że ponad 40 czynników ma działanie rakotwórcze. Dym papierosowy inhalowany przez palacza wywiera szkodliwy wpływ na prawie wszystkie organy: podrażnia błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i żołądka; ma właściwości alergizujące, zatruwa układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, trzustkę, pęcherz moczowy, prowadzi do mutacji oraz rakotwórczych zmian komórkowych. Palenie ma negatywny wpływ na procesy życiowe m.in.: immunologiczne i hormonalne itp. Toksyczność substancji zawartych w dymie tytoniowym może być wzmocniona przez ich synergiczne oddziaływanie na organizm w połączeniu z innymi substancjami obecnymi w środowisku. Na przykład: palenie papierosów i jednoczesne picie wysokoprocentowego alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na raka krtani, natomiast palenie tytoniu w środowisku zanieczyszczonym pyłem azbestowym wielokrotnie zwiększa ryzyko raka płuc.

## Nikotyna

Związek uzależniający. Nikotyna pobudza ośrodkowy układ nerwowy, zwiększa liczbę uderzeń serca i podnosi ciśnienie krwi. W dużych dawkach jest bardzo trująca.

## Substancje smoliste

Związki o brązowej barwie i kleistej konsystencji, związki smołowe są czynnikiem rakotwórczym, magazynowanym w płucach i układzie oddechowym a następnie stopniowo wchłanianym. Substancje smoliste to mieszanina wielu różnych związków chemicznych m.in. formaldehydu, arsenu, cyjanku i benzenu.

## Cyjanowodór

Toksyczny gaz - był używany przez hitlerowców w komorach gazowych do masowego ludobójstwa.

## Tlenek węgla

Poziom wiąże się z hemoglobina krwinek czerwonych znacznie szybciej niż tlen, zmniejszając tlen w krwiobiegu, co może być szczególnie niebezpieczne dla osób z przewlekłą chorobą płuc lub serca. Jest to związek będący bezpośrednią przyczyną śmierci wielu osób w czasie pożarów.

## Fenole

Niszczą rzęski nabłonka wyściełającego oskrzela. Rzęski te oczyszczają wdychane przez człowieka powietrze i chronią drogi oddechowe przed przenikaniem przez ich ściany

# PALENIE I ALKOHOL NISZCZY ZDROWIE

substancji i związków chemicznych oraz mikroorganizmów, np. wirusów.  
Choroby związane z paleniem tytoniu :

## -Nowotwory

Palenie tytoniu prowadzi do powstania nowotworów w narządach, które mają bezpośredni kontakt z dymem tytoniowym, a więc nowotworów złośliwych płuca, przełyku, krtani, gardła, jamy ustnej (języka, wargi) oraz do powstania nowotworów w organach odległych, takich jak pęcherz moczowy, nerki, trzustka, ponieważ dym tytoniowy zawiera dziesiątki chemicznych kancerogenów, które są rozpuszczalne w płynach tkankowych. Nowotwory złośliwe płuc są w 90% spowodowane paleniem tytoniu. Ryzyko zachorowania zależy od wieku, w którym rozpoczyna się palenie, liczby wypalonych dziennie papierosów, zawartości ciał smolistych w używanym tytoniu, głębokości zaciągania się dymem tytoniowym.

## - Choroby układu naczyniowego

Palenie tytoniu nasila proces miażdżycowy, zwiększa zapadalność na chorobę wieńcową (zawał serca), udar mózgu oraz ryzyko zachorowania na nadciśnienie tętnicze, chorobę Buergera i choroby degeneracyjne mięśnia sercowego.

Sz szczególnie niebezpieczne jest palenie u młodych ludzi do 45 r. ż. Zawał serca u mężczyzn w tej grupie wieku występuje 15 razy częściej niż w grupie niepalącej.

Choroba Buegera (zakrzepowo-zarostowe zapalenie tętnic i żył) występuje prawie wyłącznie u mężczyzn do 40 roku życia palących intensywnie tytoń. Chorobą palaczy jest też miażdżycza naczyń obwodowych -90% chorych to palacze tytoniu. Notuje się również wzrost ciśnienia tętniczego.

## -Palenie tytoniu a ciąża

Palenie tytoniu przez matkę powoduje stałe niedotlenienie i zatrucie płodu tlenkiem węgla, co bardzo niekorzystnie wpływa na jego rozwój fizyczny i psychiczny (szczególnie komórki ośrodkowego układu nerwowego płodu SA wrażliwe na niedobór tlenu). Nikotyna przechodzi swobodnie przez łożysko i jej eliminacja ze środowiska płodowego przebiega wolniej niż z ustroju ciężarnej. Także stężenie karboksyhemoglobiny w krwi płodowej może osiągnąć poziom dwa razy wyższy niż we krwi matki.

Ryzyko zgonu noworodka matki palącej w czasie ciąży jest o 40% większe w trakcie porodu i o 20% większe w okresie okołoporodowym. Noworodki matek palących wyróżniają się zazwyczaj mniejszą masą i mniejszymi rozmiarami ciała. Ich masa urodzeniowa jest przeciętnie o 250g niższa niż masa noworodków matek niepalących. Dzieci palaczek wykazują często wolniejszy rozwój fizyczny i intelektualny, częściej występują u nich wady wrodzone serca oraz rozszczep podniebienia i warg. Nikotyna występuje także w mleku palących tytoń kubit karmiących karmiących stężeniu 0,5 mg/ litr

## Co "dobrego" naszej skórze daje palenie papierosów?

Niemal dla każdej kobiety młody, atrakcyjny wygląd, dobry stan cery i wszystko to, co związane jest z dbaniem o urodę to jedna z bardzo istotnych spraw. Wciąż szukamy i próbujemy coraz to nowszych kosmetyków, gdybyśmy tylko mogły wydałybyśmy ogromne sumy pieniędzy na wszelkie "środki upiększające", byleby tylko wyglądać pięknie i mieć idealną cerę.

Niestety wciąż wiele kobiet sięga po papierosy, a w takim wypadku wszystkie te zabiegi pielęgnacyjne pomagają tylko w niewielkim stopniu i na pewno nie są w stanie naprawić zniszczeń spowodowanych paleniem. Wybierając palenie działamy sprzecznie ze swoimi dążeniami do bycia jak najdłużej zdrową i dobrze wyglądającą kobietą. Staramy się od zewnątrz dostarczać skórze to, co najlepsze, a jednocześnie od wewnątrz, wdychając dym

# PALENIE I ALKOHOL NISZCZY ZDROWIE

papierosowy, skutecznie ją niszczy. Kosmetyki działają głównie na zewnętrzne warstwy skóry, składniki aktywne nie są w stanie dotrzeć do tych najgłębszych warstw. Natomiast szkody powodowane paleniem mają miejsce właśnie w skórze właściwej znajdującej się pod kilkoma warstwami naskórka, co w następstwie daje widoczne na zewnątrz niekorzystne efekty.

Przed wszystkim podczas palenia powstają ogromne ilości wolnych rodników, bardzo aktywnych cząsteczek, które atakują i uszkodzają komórki skóry prowadząc do jej przedwczesnego starzenia się. Wolne rodniki sprawiają, że skóra traci delikatność i elastyczność, pojawiają się zmarszczki i brązowe plamy, skóra wysusza się i rogowacieje, poza tym uszkodzają one także naczynka krwionośne. Oprócz wolnych rodników, podczas palenia powstaje ponad 4 tys. innych równie groźnych dla zdrowia substancji chemicznych np. smoła, arsen, ołów, tlenek węgla, cyjanowodor. Szkodliwe substancje są m.in. odpowiedzialne za obniżenie poziomu witamin A, C i E. Witaminy te między innymi chronią skórę przed działaniem wolnych rodników, utrzymują jej elastyczność, a także stymulują regenerację.

W wyniku palenia dochodzi do zaburzeń mikrocyrkulacji, głównie dotyczy to naczynek włosowatych w skórze. Można powiedzieć, że papierosy "duszą" komórki skóry, gdyż redukuje ilość tlenu we krwi zastępując go toksycznym tlenkiem węgla.

Niedotlenienie skóry twarzy spowodowane niedokrwieniem zakłóca też produkcję włókien kolagenu i elastyny - odpowiedzialnych za sprężystość skóry. Włókna te ulegają częściowo zniszczeniu, co powoduje, że skóra staje się cieńsza, nieregularnie zgrubiała i bardziej pomarszczona, z charakterystyczną siecią, głębokich zmarszczek wokół ust.

Palenie powoduje także powstawanie zmian martwiczych w komórkach skóry, niektóre komórki po prostu umierają i takie zmiany już nie mogą być naprawione. Podczas palenia może nastąpić obniżenie poziomu estrogenów, co wpływa na wystąpienie suchości skóry i zmniejszenie ilości włókien kolagenowych. Przyczynia się ono też do opóźnienia i pogorszenia gojenia się ran.

Palenie powoduje oczywiście również postępujące zmiany wewnątrz organizmu np. ogranicza przepływ krwi w naczynkach, redukuje zdolność krwi do transportowania tlenu, osłabia układ immunologiczny, wszystko to w pierwszej kolejności odbija się w wyglądzie naszej skóry.

Inne negatywne wpływy nikotynizmu na urodę (a po pewnym czasie jej brak) to łamienie się paznokcie, wypadanie włosów, zaostrzenie przebiegu wielu chorób skórnych - trądzik pospolitego, trądziku różowatego oraz częstsze nawroty łuszczycy, ponadto żółte plamy na paznokciach, rękach i zębach oraz pogorszenie się zmysłów smaku i węchu.

Kobiety palące wiele lat zgłaszają się następnie do lekarzy kosmetologów o pomoc w "odmłodzeniu" i poprawie wyglądu skóry. Jednak u tych, które palą, tego typu zabiegi nie przynoszą satysfakcjonujących efektów. Chirurdzy plastycy niechętnie wykonują zabiegi przeszczepu skóry i liftingi u pacjentek palących papierosy, gdyż skóra się źle goi i może dojść do poważnych powikłań.

## Inne efekty chorobowe

Wśród regularnych palaczy częściej występują nieżyty przewodu pokarmowego, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy. Palenie tytoniu ma również niekorzystny wpływ na narządy zmysłów: powoduje obniżenie ostrości wzroku, osłabienie węchu i smaku.

Osteoporoza występuje częściej wśród palących kobiet, co może być spowodowane zaburzeniem metabolizmu hormonów przez tytoń. Palenie tytoniu wpływa także na ujemnie na płodność. U mężczyzn powoduje zmniejszenie produkcji plemników, plemników kobiet zaburzenia owulacji i przyspieszeniu ulega proces starzenia się skóry.

# PALENIE I ALKOHOL NISZCZY ZDROWIE

## Korzyści z niepalenia:

- uniknięcie zagrożeń zdrowotnych
- zwiększenie skuteczności leczenia chorób związanych z paleniem, takich jak choroba niedokrwienna serca i choroby płuc
- poprawa ogólnego stanu zdrowia i większa sprawność fizyczna
- lepsze samopoczucie
- poprawa smaku
- poprawa węchu
- dobry przykład dla dzieci
- zdrowsze dzieci
- nie narażanie innych na wdychanie dymu papierosowego
- koniec z ciągłym planowaniem trwałego zaprzestania palenia
- wolniejsze starzenie się skóry i opóźnienie powstawania zmarszczek
- dom, samochód, ubranie, oddech nie cuchną dymem tytoniowym
- oszczędność pieniędzy

## Alkohol a zdrowie

Alkoholizm zwany inaczej „chorobą alkoholową” lub uzależnieniem od napojów alkoholowych oznaczają potrzebę systematycznego spożywania alkoholu, aby doznawać jego wpływu na psychikę, a także, aby uniknąć fatalnego samopoczucia, które wynika z jego nie wypicia. Alkohol uzależnia od siebie zarówno psychicznie jak i fizycznie człowieka. Potrzeba wypicia napoju zawierającego alkohol dla lepszego samopoczucia nazywamy uzależnieniem psychicznym. Fizyczne zaś charakteryzuje się tym, że wzrasta ilość alkoholu, jaką człowiek może spożyć, brak kontroli nad wypijaną ilością alkoholu (człowiek nie może przestać w zaplanowanym przez siebie momencie) oraz problemami zdrowotnymi po zaprzestaniu picia. Alkoholizm to choroba podstawowa tzn., że jest on podłożem do wielu chorób zarówno psychicznych jak i somatycznych. Jeśli nie jest leczony to prędzej czy później kończy się śmiercią spowodowaną najczęściej przyczyną somatyczną wywołaną przez alkohol np. marskością wątroby. Zastanawiając się na chorobą alkoholową, należy pamiętać, że jest ona mimo wszystko chorobą, która musi być leczona jak inne. Niestety najczęściej traktuje się ją jedynie z moralnego punktu widzenia. Przejście pomiędzy wypiciem w towarzystwie a początkiem uzależnienia jest trudne do wychwycenia gdyż granica jest płynna i uzależniona od kilkunastu ważnych czynników, a co najważniejsze reakcja na alkohol każdego człowieka jest inna ( zdarzają się osoby, które są uzależnione, a skutków picia alkoholu zwłaszcza fizycznych nie widać i sami ich nie odczuwają).

Choroba im dłuższa tym skutki są coraz bardziej widoczne i stają się uciążliwe dla otoczenia jak i samego pijącego. W alkoholizmie można wyróżnić trzy fazy

- pierwszą ostrzegawczą,
- krytyczną,

- chroniczną. Choroba ta charakteryzuje się pewnymi momentami, które nazywa się kluczowymi. Każda osoba uzależniona przechodziła lub przechodzi przez te same objawy. Zalicza się do nich głównie: zwiększanie ilości alkoholu jaką można wypić( która ma miejsce w fazie początkowej ), a w fazie końcowej ilość ta spada, luki w pamięci ( niedługa amnezja ) spowodowane piciem aż do utraty przytomności, tzw. klinowanie czyli picie alkoholu dla zlikwidowania skutków uprzednio wypitego alkoholu ( tzw. kac ), brak kontroli nad sobą - osoba uzależniona nie może decydować logicznie: pić lub nie , a później czy skończyć czy pić jeszcze. Proces ten uniemożliwia kontrolę nad ilością wpitego alkoholu. Pijący nie może przewidzieć ilości czasu przez, który będzie spożywać alkohol, co powoduje, że w jego życiu pojawiają się okresy kiedy pije dzień w dzień od kilkunastu dni do kilkunastu

# PALENIE I ALKOHOL NISZCZY ZDROWIE

miesiący .

Alkoholizm zalicza się do chorób nieuleczalnych. Jedynie można zatrzymać jej dalszy rozwój.

Początkiem procesu musi być całkowite zaprzestanie spożywania alkoholu . Alkoholizm jak wszystkie groźne choroby ma także koniec. Istnieją jednak tylko i wyłącznie dwie opcje – dobra, czyli skończenia picia i druga gorsza czyli śmierć. Nie leczenie lub zaprzestanie leczenia zawsze kończy się tą gorszą opcją.

## JAK ROZPOZNAĆ UZALEŻNIENIE

Alkoholizm to choroba więc posiada pewne swoje charakterystyczne objawy, które występują u osób podejrzanych o alkoholizm osoby. Objawy „choroby alkoholowej” są następujące

### I. Głód alkoholowy

Osoby uzależnione charakteryzuje „głód” nieodparta chęć wypicia czegoś co zawiera alkohol. Jest ona trudna i ciężka do opanowania. To chęć do upicia się, ucieczki do stanu jaki daje wypity alkohol, połączona jednocześnie z wzrastającym napięciem i coraz większym rozdrażnieniem. Głód ten pojawia się w wszędzie tam i w każdej sytuacji, która kojarzy się ze spożywaniem alkoholu. Zdarza się, że pojawia się po spożyciu niedużej ilości napoju alkoholowego, najczęściej gdy pragniemy zwiększyć przeżywane w danej chwili uczucia. Istnieją osoby, które kwestionują istnienie takiego głodu, gdyż nie można naukowo np. przez pomiar fizjologiczny lub biochemiczny udowodnić jego istnienia. Ten kto go nie doświadczył nie może pojąć istoty tego zjawiska. Jest ono jedną z głównych przyczyn nawracającego uzależnienia od alkoholu.

### II. Abstynencja - objawy

Wśród typowych symptomów zaprzestania picia alkoholu należą: drżenie mięśni, nadciśnienie, mdłości, biegunka, zaburzenia snu, tachykardia, powiększone źrenice, silne pocenie się, wysuszenie śluzówek, drażliwość oraz napady lękowe. Każde nadużycie pozostawia w organizmie ślad. Osoba, która nie jest uzależniona, po wypiciu alkoholu następnego dnia czuje się bardzo chora.

Osoba taka czuje się rozbita, dręczą ją silne bóle głowy, jest ogólnie rozdrażniona, ma problemy ze skupieniem uwagi, nie potrafi sprostać dłuższemu wysiłkowi umysłowemu i fizycznemu oraz ma mdłości i wymioty. W mowie potocznej objawy te nazywane są kacem ( w medycynie stan ten określa się jako zatrucie ). Osoby uzależnione oprócz wyżej wymienionych objawów mają dodatkowo symptomy zespołu abstynencyjnego, który pojawia się najczęściej po paru latach wzmożonego picia. Zespół ten pojawia się szybciej jeśli alkohole pite są w większych dawkach i zawierają większą ilość czystego alkoholu (są mocniejsze). Urazy mózgu powodują, że symptomy tego zespołu pojawiają się wcześniej. Bolesne symptomy zespołu odstawienia alkoholu rozpoczynają się podczas trzeźwienia lub już po jego zakończeniu, czyli w momencie kiedy organizm wyczuwa brak odpowiedniej ilości alkoholu we krwi. Organizm osoby uzależnionej jest na tyle przyzwyczajony do alkoholu, że gdy odczuwa jego brak nie jest w stanie prawidłowo i normalnie funkcjonować. Brak alkoholu we krwi powoduje, że organizm zaczyna się buntować i domagać się kolejnej porcji alkoholu poprzez symptomy zespołu abstynencyjnego. Wynika z tego, że tylko następna ilość alkoholu jest w stanie przywrócić normalne samopoczucie, złagodzić wszystkie bóle oraz przynieść odpowiednią ulgę. Niestety poprzez klinowanie dochodzi do ponownego zatrucia organizmu czyli reintoksykacji. Alkoholik pije, ponieważ boi się, że zbyt długi brak alkoholu w organizmie spowoduje wystąpienie bolesnych symptomów zespołu abstynencyjnego. I tu pojawia się błędne koło pije, żeby nie czuć bólu, a to z kolei wywołuje ból spowodowany picciem. Zespół abstynencyjny rozwija się dynamicznie i jego rozwój dzieli się na dwa podstawowe etapy:

# PALENIE I ALKOHOL NISZCZY ZDROWIE

- stadium początkowe (wczesne) – trwające kilka lat, gdzie dominują symptomy fragmentu układu nerwowego, który jest odpowiedzialny za czynności niezależne od woli człowieka. Zalicza się do nich częste bóle głowy, ogólne osłabienie, ciężkie bóle mięśni, ciągłe pragnienie, niesmak w ustach, wymioty, biegunki, wzmożone pocenie się, zdarza się także kołatanie serca;

- stadium końcowe – zawiera, prócz objawów podanych powyżej również sferę psychiczną. Zalicza się tu głównie charakterystyczne zaburzenia nastroju oraz kłopoty ze snem. Typowym objawem jest depresja

alkoholowa, z którą powiązany jest gniew i zwiększona drażliwość. Jeśli stan jest bardzo głęboki mogą pojawiać się omamy lub przewidzenia, a także majaczenie oraz drgawki wywołane napadami abstynencyjnymi. Ciężki zespół abstynencyjny początkowo mieści się w przedziale od 1 do 2 dni, ale stopniowo wydłuża się nawet do kilku tygodni. Prawdopodobnie jest obrazem zmian zachodzących w międzymózgowiu. Może się zdarzyć, że u osób leczonych z alkoholizmu podczas abstynencji pojawiają się symptomy podobne do tych, którymi charakteryzuje się zespół abstynencyjny. Zdarza się, że pacjenci czują smak alkoholu w ustach, któremu towarzyszy silna potrzeba wypicia czegoś zawierającego alkohol. Objaw ten nazywa się „suchym kacem” i pojawia się on tylko u osób, które są uzależnione. Pojawia się on często w sytuacjach, które kojarzą się z alkoholem np. podczas zakupów w sklepie, gdzie sprzedawany jest alkohol.

## Zaniedbywanie innych niż picie przyjemności (hobby) oraz zachowań

Dla osoby uzależnionej alkohol jest ważną częścią codziennego życia. Plan dnia jest skoncentrowany na szukaniu okazji do napicia się oraz dostępie do alkoholu. Problem uzależnienia nie istnieje dopóki picie w towarzystwie ma jedynie wyraz symboliczny, a ważniejszą częścią są spotkania oraz rozmowy z ludźmi alkohol ma jedynie symboliczne znaczenie. Spostrzeżenie, że w czasie kontaktów z ludźmi alkohol dostarcza „korzyści”, sprawia że alkohol robi się ważną częścią życia przyszłego alkoholika. Właśnie w tym momencie całe otoczenie jak i zainteresowania stają się mniej ważne, a na czele stawiany jest alkohol. Cele, do których dąży spadają na dalszy plan. Większość energii i czasu pochłaniają myśli o alkoholu, sposobności do wypicia, szukanie okazji oraz skrupulatne zaplanowanie kto ile może wypić i szczególna dbałość o to by alkoholu wystarczyło. Alkohol zajmuje pierwsze miejsce na liście życiowych celów, mimo że trzeba będzie ponieść konsekwencje picia. Obietnice składane przez osoby uzależnione nie dają rezultatów gdyż są co chwilę łamane.

## DZIAŁANIE NAPOJÓW ALKOLHOLOWYCH NA UKŁAD KRAŻENIA

Alkohol jako i produkty wynikające z jego przemian zachodzących w organizmie mają negatywne oddziaływanie na układ krwionośny. Zaburzenia lub zatrzymanie akcji serca, szybkie zwężanie lub poszerzanie naczyń krwionośnych może być spowodowane wieloma bodźcami, a jednym z nich jest właśnie alkohol. Krótkie zaburzenia bicia serca nie zostawiają wielu śladów. Długi wynikające z nadużywania napojów wysokowych mogą doprowadzić do trwałych i ciężkich uszkodzeń. U osób uzależnionych od alkoholu pojawiają się różnorodne choroby serca i innych naczyń krwionośnych. Część z nich trwa krótko i pojawia się sporadycznie. Zalicza się do nich dodatkowe skurcze, nadciśnienie tętnicze, pojawiające się w okolicach serca bóle (słabsze lub mocniejsze). Pozostałe schorzenia oznaczające ciężką niewydolność krążenia są trwałe i powodują brak możliwości zwykłego funkcjonowania. Ważne jest to, że osoby mające chore serce źle przyjmują alkohol i są na niego mniej odporni. Choroba serca wywołana alkoholem jest skomplikowana i jest sumą bezpośredniego działania alkoholu na serce oraz napinanie ścian naczyń krwionośnych. Choroba serca spowodowana wpływem alkoholu na jego działanie powstaje najprawdopodobniej przez jego trujące oddziaływanie lub produktów przemiany na serce. Do

# PALENIE I ALKOHOL NISZCZY ZDROWIE

podstawowych objawów zalicza się Szybsze bicie serca lub zaburzenia rytmu oraz dodatkowo skrócony oddech. Choroby związane z sercem nie zaczynają się nagle, najczęściej pojawiają się już w fazie początkowej charakteryzującej się brakiem objawów, a uzewnętrznić się może migotaniem przedsionków, silnymi dusznościami lub bólem serca. Bódcami, które mogą spowodować ujawnienie się choroby są: różnorodne zakażenia, ogromny wysiłek fizyczny, stres. Zaawansowanie choroby jest zależne od jak długiego czasu osoba nadużywa alkoholu. Innym ważnym czynnikiem jest brak lub niedobór w organizmie witaminy B1 (tiaminy). Niedobór ten jest spowodowany złym sposobem odżywiania (do organizmu dostarczana jest zbyt mała liczba witamin), nieprawidłowego ich pobierania w przewodzie pokarmowym oraz złej przemiany w wątrobie. Prawdopodobieństwa wyleczenia istnieje tylko u osób, które piły przez krótki czas i zaraz potem przestały. Poprawę stanu zdrowia serca można uzyskać poprzez leczenie we wczesnym stadium choroby dodatkowo absolutna abstynencja. Długotrwałe i częste spożywanie alkoholu może doprowadzić do praktycznie nieuleczalnych zmian w mięśniu sercowym i nawet podjęte próby wyleczenia mogą być bezskuteczne.

Oddziaływanie na naczynia krwionośne jest bardzo skomplikowane. Zaraz po wypiciu niedużej ilości alkoholu ciśnienie na niedługą chwilę podnosi się, po krótkim czasie spada, a na końcu powraca do swojego poprzedniego stanu. Jeżeli jednak alkoholu spożywany jest przez okres kilku dni w układzie krwionośnym utrzymuje się podniesione ciśnienie przez następne dni. Taki stan może być przyczyną powstania w organizmie stałego nadciśnienia, a to pierwszy krok do rozwinięcia się choroby nadciśnieniowej.

Choroba ta jest charakterystyczna dla ludzi, którzy nie odżywiają się prawidłowo, palą papierosy, narażani są na ciągłe stresy, prowadzi bardzo nieregularny tryb życia albo cierpią na cukrzycę lub chorobę nerek. Zbyt duże różnice ciśnienia po spożyciu alkoholu mogą, w szczególności u ludzi starszych doprowadzić do pęknięcia ścianek tętnicy a w efekcie do ciężkich krwotoków wewnętrznych. Gdy taki krwotok ma miejsce w mózgu może doprowadzić do ciężkich urazów lub porażek (efektem tego może być śmierć a najlepszym przypadku zostanie inwalidą). Spożywanie alkoholu zdecydowanie zwiększa możliwość rozwoju choroby nadciśnieniowej, a picie przez długi czas prowadzi do trwałych zmian w mózgu. W efekcie tych zmian pojawiają się kolejne choroby: utraty przytomności, zamroczenia, epilepsja, zaburzenia wzroku, niedowładami kończyn luba majakami. W przypadkach krytycznych może dojść nawet do całkowitego zaniku mózgu. Alkohol ma również szkodliwy wpływ na nerwy obwodowe. Ich uszkodzenie jest przyczyną wystąpienia symptomów. Można zaobserwować w tym czasie niedowładność kończyn, zbyt dużą wrażliwość na działania zewnętrzne: np. chłód, ciepło czy zbyt ciasne buty. Podczas chodzenia nogi bardzo się męczą, a towarzyszą temu bolesne skurcze w łydkach, mrowienie w stopach oraz drętwienie palców u stóp, które systematycznie dochodzą do kolejnych części kończyn. Im choroba bardziej zaawansowana tym pojawia się więcej objawów takich jak ; owrzodzenia troficzne, zaniki mięśni oraz niedowład kończyn. Mówiąc o negatywnym wpływie napojów alkoholowych na obwodowy układ nerwowy, trzeba pamiętać także o zapaleniu pozagałkowym nerwu wzrokowego, które może być przyczyną ślepoty.

## DZIAŁANIE NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH NA UKŁAD POKARMOWY

Zaburzenia w przewodzie pokarmowym u osób uzależnionych od alkoholu spotyka się prawie zawsze. Spowodowane to jest w pewnym stopniu czynnikami fizjologicznymi, które dotyczą przemiany alkoholu w układzie pokarmowym i nie tylko. Przewód pokarmowy jest wystawiony na bezpośredni negatywny wpływ alkoholu, a tworzące się zmiany zwłaszcza przy długotrwałym nadużywaniu alkoholu mają wpływ także na inne odległe narządy.

# PALENIE I ALKOHOL NISZCZY ZDROWIE

Pochłanianie w jamie ustnej nie ma większego wpływu, jednakże roztwory o wyższym stężeniu, które działają drażniąco na części jamy ustnej mogą spowodować pojawienie się przekrwienia śluzówki oraz stanu nieżytego. Na skutek tego zjawiska spada odporność tkanek co ułatwia wdarcie się zakażenia do organizmu. Inne czynniki oddziałujące niekorzystnie na układ pokarmowy są : brak stosowania higieny osobistej, zły stan zdrowia zębów (próchnica), a także palnie tytoniu. Pojawiające się podczas nadużywania alkoholu niedobory potrzebnych witamin, minerałów i białek, spowodowanych złym sposobem odżywiania tylko prowadzą do pogłębienia stanu, a w efekcie do różnego rodzaju zapaleń kącików oraz ich pęknięcia oraz do powstawania nadżerek na śluzówce.

Mogą towarzyszyć temu też inne dokuczliwe dolegliwości np. suchość w ustach, bolesne pieczenie języka, choroba gardła itp. Alkohol oddziałuje odwadniająco. W sposób mechaniczny i chemiczny drażni wewnętrzną część błony śluzowej przełyku zwłaszcza w czasie wymiotów. Alkoholu często jest przyczyną wydostawania się w górę, (do przełyku) soku żołądkowego, który działa drażniąco na tkanki i może spowodować pojawienie się nadżerki. Oprócz zgagi pojawiają się zaburzenia w przełykaniu, silne bóle, a czasami dochodzi do krwotoków w przełyku. Rano u osób nadużywających alkoholu mogą występować wymioty , bóle w okolicy nadbrzusza, poranne nudności a także stan ogólnego rozbicia. Alkohol zalicza się do najmocniejszych bodźców działających pobudzająco na żołądek, a to powoduje wydzielanie kwasu chlorowodorowego (solnego). To wszystko połączone ze złym sposobem odżywiania się oraz ze stresem (który jest częścią życia osoby uzależnionej) może doprowadzić do nieżyty żołądka i pojawienia się wrzodów żołądka. Nieżyt żołądka charakteryzuje się bólami podbrzusza, wymiotami oraz temu podobnymi problemami trawiennymi. Stałe i częste stany nieżytowe spowodowane przepicie utrwalają się i ostatecznie doprowadzają do powstania choroby tzn. przewlekłego nieżyty żołądka, który jest nieuleczalny, a na podłożu tej choroby mogą powstawać stany rakowe. Pojawiają się także czasem problemy w żołądku. Bardzo niebezpieczna dla osób uzależnionych od alkoholu może być choroba wrzodowa zarówno żołądka jak i dwunastnicy. Przedawkowywanie alkoholu może przyczynić się do nasilenia się symptomów już rozwiniętej choroby. Najważniejszym symptomem tej choroby są silne bóle w okolicach dołka podsercowego posiadające swój rytm. Mogą występować po jedzeniu w czasie od trzydziestu minut nawet do paru godzin. Gdy mówimy o chorobie dwunastnicy cechami charakterystycznymi są poranne bóle głowy oraz bóle w ciągu nocy, zwiększające swoją siłę głównie w czasie trwania wiosny i jesieni. Dodatkowo wraz z nimi występują: nudności, silna zgaga, nieduże za to kwaśne wymioty, kompletny brak apetytu, częsty niesmak w ustach, nagły spadek wagi oraz zmniejszenie obydwu aktywności. Prawdopodobieństwo pojawienia się powikłań po chorobie wrzodowej u osób uzależnionych jest zdecydowanie większa niż u pozostałych ludzi. Mówi się głównie o pęknięciu wrzodu , krwotoku albo zrakowacenie wrzodu. Powikłania najprawdopodobniej skończą się śmiercią, jeżeli osoba chora nie rozpocznie leczenia w odpowiednim czasie. Nadmierne spożywanie alkoholu powoduje odwodnienie oraz ogólne osłabienie, a także awitaminozę, niewłaściwy metabolizm, rozwijanie się miażdżycy.

## DZIAŁANIE NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH NA WĄTROBE I TRZUSTKĘ

Jednym z głównych czynników wpływających na odpowiednie działanie ludzkiego organizmu jest prawidłowy system odżywiania, rozumie się przez to dostarczanie najważniejszych związków : białek, cukrów i przede wszystkim witamin (ważnym czynnikiem jest również odpowiednie wchłanianie tych związków). U alkoholików występuje jednocześnie i zły system odżywiania i nieprawidłowe wchłanianie związków. Jednym z narządów najbardziej wystawionym na działanie napojów alkoholowych jest wątroba, gdzie



# PALENIE I ALKOHOL NISZCZY ZDROWIE

zachodzą najważniejsze przemiany napojów alkoholowych. Wątroba jest organem, w którym dzieją się podstawowe i najważniejsze przemiany substancji oraz procesy odtruwające. Pojawiająca się choroba miększości wątroby w swoim początkowym stadium prawdopodobnie nie będzie się ujawniać. Efektem tego jest, że w momencie wizyty u lekarza choroba może być zbyt rozwinięta aby dało się ją wyleczyć (choć wątroba zaliczana jest do najszybciej regenerujących się organów). Do takich chorób zaliczana jest marskość wątroby. Początkiem tej choroby jest ciężkie zapalenie organu (wątroby) pojawiające się po jednym zatruciu napojem alkoholowym lub też może pojawić się w początkowym okresie uzależnienia. Następną fazą choroby wątroby jest tłuszczowe zwyrodnienie tego organu. Tą fazę można zaliczyć do uleczalnych jednakże tylko pod warunkiem pełnej abstynencji i prawidłowego odżywiania się. Początkowa faza marskości wątroby może nie ujawniać się i nie będzie miała żadnych objawów typowych dla tej choroby. Do pierwszych pojawiających się objawów zaliczyć można: krwotok w przewodzie pokarmowym, zaburzone łyknięcie, zwracanie pokarmu, wzdęcia, rozpoczyna się poważny spadek masy, puchnięcie kostek oraz bóle w okolicy wątroby. Brzuch robi się coraz większy co jest efektem znajdowania się płynu przesiąkowego w otrzewnej, skóra brzucha jest naciągnięta i pojawiają się na niej żyły. Na pozostałych częściach ciała pojawiają się pajęczki wątrobowe. Dłonie oraz dolne części stóp są zaczerwienione, paznokcie mają biały kolor i są łamliwe, zaczynają wypadać włosy, może pojawić się także żółtaczka. Najniebezpieczniejszą częścią choroby jest pojawienie się żylaków w przelyku, które mogą przyczynić się do krwotoków kończących się śmiercią lub śpiączką zwaną wątrobową. Przy okazji wystąpienia marskości zmiany pojawiają się w innych ważnych narządach układu pokarmowego. Osłabiony chorobą układ immunologiczny powoduje częste różnorodne infekcje i zakażenia. Choroba wątroby może nieść w następstwie również takie choroby jak awitaminoza A oraz zbyt niską obecność węglowodanów we krwi. Może to być przyczyną schłębienia skóry, a także osłabienia widzenia po zapadnięciu zmroku. Kolejnym powikłaniem jest awitaminoza B prowadząca do zbyt dużego przemęczenia, złej pracy serca, zmian w układzie nerwowym kończyn. To wszystko może doprowadzić do zanikania mięśni, różnych niedowładów lub porażań. W czasie choroby pojawiają się również krwotoki zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne, które są wynikiem braku witaminy K oraz C w organizmie.

W mowie potocznej mówi się, że alkohol jest w stanie wypłukać najniezbędniejsze witaminy (np. grupy B) z organizmu. Wynika z tego jednoznacznie, że jedynie szybkie i stałe zakończenie picia jest w stanie uchronić zdrowie i życie osoby uzależnionej. Im wyższe i bardziej zaawansowane stadium choroby tym ciężiej ją wyleczyć. Uzależnienie jest także jedną z głównych przyczyn pojawiania się stanu zapalnego w trzustce. Jeżeli zapalenie to przebiega łagodnie to jego objawy są praktycznie niezauważalne. Towarzyszy mu tylko niewielki ból w okolicy nadbrzusza z lewej strony oraz lekka niestrawność. Zapalenie trzustki może także ujawnić się bardzo boleśnie. Ważną przyczyną wystąpienia takiego zapalenia jest spożycie napoju alkoholowego połączonego z tłustym posiłkiem. Za początkowy stan choroby uważa się silny, przeszywający ból w okolicy lewego podbrzusza, który łączy się z nagłym pogorszeniem stanu zdrowia trwających aż do pojawienia się symptomów silnego wstrząsu. Dla takiej osoby niezbędna jest szybka reakcja ze strony lekarzy. Choroba zakończyć się może ciężką niewydolnością trzustki oraz problemami z trawieniem. Oprócz tego pojawiają się problemy z wchłanianiem niezbędnych związków, a w konsekwencji do powstawania w organizmie znacznych braków odpowiednich składników oraz ogólnego wyniszczenia organizmu. Dodatkowo w wyniku niewydolności trzustki może pojawić się cukrzyca, która rozwija się gdy w organizmie brak jest podstawowego związku jakim jest insulina.

## TOWARZYSZĄCE UZALEŻNIENIU ZABURZENIA PSYCHICZNE.

# PALENIE I ALKOHOL NISZCZY ZDROWIE

Najczęściej występującymi zaburzeniami u osób uzależnionych są problemy z pamięcią (zaburzenia). Towarzyszą im także znaczne zaniedbanie zainteresowań, problemy z myśleniem oraz skupieniem się, kłopoty z wykonywaniem pracy umysłowej i obniżona możliwość koncentracji. Uwidaczniające się symptomy zaburzeń psychicznych są: zbyt duża drażliwość, nadpobudliwość i nadmierna agresja oraz częste zmiany nastroju.

U alkoholików pojawiają się często zmiany w charakterze, które ujawniają się poprzez manifestację większą chęcią do zdobycia i spożycia wódki (niezależnie od konsekwencji). Alkoholik jest w stanie zaniedbać wszystko co kiedyś było dla niego ważne byle tylko trochę wypić (może nawet popełnić przestępstwo). Osoby uzależnione wydają się, takie że nieważne są dla nich żadne uczucia ani opinie otoczenia, często stają się nie odpowiedzialni, mogą także przestać być uczciwi i obowiązkowi. Wyżej wymienione symptomy najczęściej nie są stałe i nie muszą występować u każdej osoby uzależnionej. Jeżeli jednak już u kogoś się pojawią to posiadają jedną cechę wspólną nasilają się z biegiem czasu. Wstrzymanie ich rozwoju można uzyskać jedynie poprzez całkowitą abstynencję. U alkoholików pojawiają się te same zespoły objawów. Niewielkie zaniki pamięci po pewnym czasie przechodzą do otępienia lub psychozy Korsakowa. Psychoza ta polega na wyolbrzymianiu pewnych podejrzeń, a po zerwaniu z nałogiem wiąże się z możliwością pojawienia się halucynacji lub padaczki.

Kiedy mówimy o problemie zwanym alkoholizmem musimy pamiętać, że choroba ta jest zaliczana do niezwykle groźnych, a w większości przypadków nawet do nieuleczalnych. Istnieją jednak sposoby na jej powstrzymanie. Zarodkiem uzależnienia bywają najczęściej imprezy lub spotkania towarzyskie, na których pojawia się alkohol. Po pewnym czasie stanie się on nieodzowną częścią życia grupy ludzi, którzy nie będą potrafili się bez niego obejść. Alkoholizm, który jest chorobą zaczyna się, a także kończy - najczęściej śmiercią. Osoba uzależniona ma do wyboru tylko dwie opcje albo przestanie pić i pójdzie na terapię albo poniesie śmierć.

## Bibliografia

1. Marta Libiszewska – .Dlaczego palenie jest szkodliwe.
2. T.B Kulik, M. Latałski- Zdrowie publiczne.
3. Prof. Witold Katoński i współprac.-Leczenie zespołu uzależnienia od tytoniu.
4. Edwards Griffith- Alkohol- tajemnicza substancja.
5. T. Wróblewski- Patologia.