Алкоголь, никотин и другие наркотические вещества. Понимание рисков поможет сделать правильный выбор

Алкоголь, никотин и наркотические вещества создают ощущение удовольствия, которое, однако, не является естественным. Эти вещества могут нанести серьезный ущерб здоровью и вызывают зависимость, поскольку человек испытывает постоянное желание вновь испытать это удовольствие. Это же можно сказать и об азартных играх, которые хоть и не дают сиюминутного удовлетворения, но создают иллюзию легкого выигрыша, в погоне за которым мы начинаем играть все больше и больше.
Люди, переживающие тяжелый психологический момент, более подвержены риску попадания в алкогольную, никотиновую, наркотическую зависимость, а также увлечения азартными играми.

Что такое наркотики?

Наркотики – это вещества, которые вызывают состояние эйфории, сопровождающееся следующими явлениями:

- **привыкание:** потребность в употреблении все большего количества для достижения желаемого эффекта;
- **психическая зависимость***:* желание еще раз употребить это вещество под воздействием приятных воспоминаний о последствиях его употребления;
- **абстинентный синдром**: физические и психические симптомы, которые могут быть очень серьезными и возникают, если человек в течение какого-то времени не принимает вещество. Патологические симптомы различны для разных наркотических веществ;
- **физическая зависимость:** физиологическая потребность в употреблении вещества, чтобы избежать возникновения абстинентного синдрома.

Основные вредные вещества

Алкогольные напитки

Это напитки, содержащие спирт в разной концентрации: пиво, вино, бальзамы, ликеры (в порядке возрастания). В низких дозах поднимают настроение, но и снижают способность контролировать свои действия, способность адекватно оценивать опасность и защищаться. В более высоких дозах вызывают сонливость, снижают нервное напряжение и тревожность.

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, СКОЛЬКО ПЬЕШЬ?

Немного **информации**

12 грамм спирта = 1 банка пива объемом 330 мл (4-градусного) = бокал вина объемом 125 мл (12-градусного) = бокал аперитива объемом 80 мл (18-градусного) = рюмка ликера объемом 40 мл (36-градусного) (Рис. 1).

Согласно Министерству здравоохранения (2005) количество алкоголя, соответствующее “низкому риску”, равно:

20 - 40 г для мужчин

10 - 20 г для женщин

Допустимое СОДЕРЖАНИЕ АЛКОГОЛЯ В КРОВИ (которое можно измерить, например, этилометром) для вождения транспортных средств, согласно законодательству Италии, составляет 0,5 г/л, что соответствует:

- приблизительно **2 бокалам** вина объемом 125 мл для мужчин
- приблизительно **1 бокалу** вина объемом 125 мл для женщин

Это количество рассчитано для человека весом 70 кг.

При более высоком содержании могут проявиться следующие симптомы:

НАРУШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ, нарушение речи, неустойчивая походка, СПУТАННОСТЬ СОЗНАНИЯ, ГАЛЛЮЦИНАЦИИ, а при очень высоком содержании (от 4 до 5 г/л) наступают КОМА и СМЕРТЬ.

НЕПРАВДА, что:

- *Алкоголь способствует пищеварению.* Алкоголь замедляет опорожнение желудка.
- *Вино улучшает кровь*. Наоборот, употребление алкоголя может привести к малокровию и к увеличению содержания жиров в крови.
- *Алкогольные напитки утоляют жажду*. Наоборот, алкоголь учащает мочеиспускание, организм обезвоживается и жажда увеличивается.
- *Алкоголь согревает.* Он создает только сиюминутное и поверхностное ощущение тепла. Затем организм остывает и повышается риск замерзания на улице.

НИКОГДА НЕ ДОЛЖНЫ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ

- *Дети и подростки:* их организм пока не способен метаболизировать алкоголь.
- *Беременные и кормящие женщины:* употребление алкоголя может нанести **ущерб ребенку**, например, вызвать легкую умственную отсталость.
- *Алкоголики и люди, имеющие предрасположенность к алкоголизму:* после употребления алкоголя к ним возвращается желание пить.
- Люди, находящиеся за рулем или выполняющие действия, которые требуют внимания.
- *Люди, принимающие медикаменты, особенно психоактивные лекарства*: алкоголь изменяет их действие.

Продолжительное злоупотребление спиртным может иметь следующие последствия:

- болезни желудочно-кишечного тракта (включая раковые заболевания);
- нарушения памяти, слабоумие;
- боли в ногах;
- нарушения сексуальной функции;
- тревожность, депрессия, мысли о самоубийстве, патологическая ревность, мания преследования, слуховые и зрительные галлюцинации (человек слышит и видит несуществующие вещи).

Возможные последствия **алкоголизма**:

- страдания детей, распад семьи;
- замыкание в себе, раздражительность, насилие, в том числе по отношению к детям;
- проблемы на рабочем месте, прогулы;

- долги, нищета, потеря жилья;
- несчастные случаи в быту, на рабочем месте и ДТП;
- расходы, связанные с инвалидностью.

Курение

Курение повышает концентрацию внимания, успокаивает или возбуждает в зависимости от обстоятельств. Однако, оно вызывает множество болезней:

- **болезни дыхательных путей:** хронический бронхит, эмфизема легких и патологические состояния, при которых может потребоваться кислородная терапия;
- **сердечно-сосудистые заболевания:** высокое артериальное давление, инфаркт, инсульт (разрыв или тромбоз сосудов головного мозга);
- рак легких, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря.

Ежедневно от болезней, связанных с курением, умирают 250 человек, что составляет 90.000 человек в год.
В Италии курение убивает больше людей, чем наркотики, алкоголь и ДТП вместе взятые.

Бросив курить:

- качество дыхания повышается, человек отчетливее чувствует запахи и вкус еды;
- через 1 год риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается;
- через 5 лет снижается риск инсульта и раковых заболеваний;
- через 15 лет риск болезней сердца и смерти сравняется с риском, рассчитанным для некурящих;
- повышается самооценка, самоуважение и появляется чувство удовлетворения от того, что вы сделали для себя что-то хорошее;
- улучшается физическая форма.

Каннабиноиды

Это общее название психотропных продуктов из конопли, которые имеют одно и то же активное вещество в различной концентрации. Они содержатся в марихуане - высушенных листьях (“травка”), или в темном, твердом веществе с насыщенным запахом (гашиш или “камень”).
Как правило, их курят вместе с табаком. Эффект проявляется через 15 минут и длится несколько часов.
Физический эффект: повышение аппетита, покраснение глаз, учащение сердцебиения, легкий противотошнотный и обезболивающий эффект.
Психический эффект: расслабленность или эйфория; замедляется реакция; снижается уровень внимания, концентрации и память; возможны панические атаки; приступы острого психоза. При длительном употреблении возникает апатия, существенно снижается энергичность, а также способность строить планы и доводить их до конца.

Героин

Опиоидный наркотик, получаемый из семян особой разновидности мака. Его курят, нюхают или колют в вену.
Он может на короткое время снять физическую и душевную боль, а также

создать сильное ощущение эйфории, но может иметь и очень серьезные последствия: седативный эффект и риск комы или смерти в случае передозировки.
После продолжительного употребления наблюдаются снижение аппетита, отсутствие либидо и патологическая апатия.
Героин быстро вызывает физическую и психическую зависимость (две недели). Все внимание человека занято поиском дозы, что приводит к снижению его социализации и сужению круга интересов.

Кокаин

Это вещество, которое извлекают из листьев коки. Кокаин в порошке нюхают, курят и колют в вену.
Он на короткое время вызывает возбуждение, дает мощный прилив физической и психической энергии, снимает усталость и снижает чувство голода. Он также вызывает тревожность, раздражительность, манию преследования, слуховые и зрительные галлюцинации, агрессивность, перепады настроения и потерю контроля над собой.
Физические последствия включают повышение артериального давления, судороги, нарушения сердечного ритма, инфаркт, инсульт.
У лиц, **употребляющих алкоголь и кокаин,** в печени образуется *кокаэтилен – очень токсичное* вещество.

Азартные игры

Патологическое влечение к азартным играм – это **поведенческое расстройство**, имеющее много общего с **наркотической зависимостью**. Игроман становится зависимым от азартных игр и играет все чаще, все дольше, в попытке вернуть проигранное он постоянно повышает ставки, влезает в долги и перестает жить нормальной жизнью.

Что делать, если вы столкнулись с проблемой злоупотребления вредными веществами или с игроманией?

Ответ один – необходимо устранить проблему!
Необходимо немедленно **обратиться за помощью** к лечащему врачу или в специальную службу.

Специализированные медицинские услуги – Департамент по лечению зависимостей (SERD, Servizi per le Dipendenze) территориального отделения в г. Павии (ASL PAVIA):

Амбулатория в г. Павии: Piazzale Golgi 3/B – тел. 0382/432349
Амбулатория в г. Виджевано: Via Trieste 23 – тел. 0381/333890
Амбулатория в г. Вогере: Via Carlo Emanuele – тел. 0383/695090

Ассоциации взаимопомощи:
ACAT Pavia (Ассоциация клубов по выходу из алкогольной зависимости) – тел. 3273824958
Клуб анонимных алкоголиков в г.Павии Собрания по вторникам в 21 час, по субботам в 15 часов по адресу Corso Cairoli 2.

Alcol, tabacco e altre droghe. Conoscere i rischi per decidere i comportamenti

L'alcol, il tabacco e le droghe procurano una sensazione di piacere che, però, non è naturale. Può provocare danni anche gravi alla nostra salute e ci spinge a cercare sempre lo stesso piacere, così da farci diventare dipendenti da quelle sostanze che lo procurano. Questo vale anche per il gioco d'azzardo, che non dà piacere immediato ma, ci illude di poter vincere facilmente, portandoci a giocare sempre di più.
Le persone che vivono momenti difficili sono più esposte al rischio di cercare piacere in alcol, tabacco, droghe e gioco d'azzardo e di diventarne dipendenti.

CHE COS'È UNA DROGA?

Sono *droghe* quelle sostanze che, oltre a dare piacere, producono i seguenti fenomeni:

- **tolleranza:** bisogno di assumere quantità sempre maggiori della sostanza per avere l'effetto desiderato;
- **dipendenza psichica***:* desiderio di utilizzare di nuovo la sostanza perchè si ha un ricordo positivo dell'esperienza e si vuole ripeterla;
- **sindrome d'astinenza**: disturbi fisici e psichici anche molto gravi, che si presentano dopo un po' di tempo che la persona non consuma la sostanza. Sono diversi a seconda della sostanza d'abuso;
- **dipendenza fisica:** bisogno di assumere la sostanza per evitare la comparsa dei sintomi della sindrome di astinenza.

PRINCIPALI SOSTANZE D'ABUSO

Bevande alcoliche

Sono le bevande, che contengono alcol in diversa concentrazione: birra, vino, amari, liquori (in ordine crescente). A basse dosi procurano sensazione di allegria ma, anche diminuzione del controllo su se stessi, ridotta capacità di valutare i rischi e di autodifesa. A dosi più elevate compare sonnolenza e diminuiscono tensione nervosa e ansia.

SAI QUANTO BEVI?

Alcune **informazioni**

12 grammi di alcol = 1 lattina di birra da 330 ml (a 4 gradi) = un bicchiere da 125 ml di vino (a 12 gradi) = un bicchiere da 80 ml di aperitivo (a 18 gradi) = un bicchiere da 40 ml di superalcolico (a 36 gradi) (Fig. 1).

Per il Ministero della Salute (2005) la quantità a "basso rischio" corrisponde a:

20 - 40 g per gli uomini
10 - 20 g per le donne.

Il limite di ALCOLEMIA (concentrazione di alcol nel sangue, misurabile, per esempio, nell'aria espirata tramite etilometro) consentito dalla legge in Italia per la guida di autoveicoli è 0,5 g/l, quantità che corrisponde a:
- circa **2 bicchieri** da 125 ml di vino per gli uomini
- circa **1 bicchiere** da 125 ml di vino per le donne

considerando un soggetto del peso di 70 kg.
Superato questo limite, con l'aumentare dell'alcolemia, possono comparire:
INCOORDINAZIONE MOTORIA, parola impacciata, andatura instabile, CONFUSIONE MENTALE, ALLUCINAZIONI fino ad arrivare, alle dosi più elevate (con alcolemia tra i 4 e i 5 gr/l) a COMA e MORTE.

NON È VERO che:
- *L'alcol aiuta la digestione.* L'alcol rallenta lo svuotamento dello stomaco.
- *Il vino fa buon sangue.* Il consumo di alcol può portare ad anemia e all'aumento dei grassi nel sangue.
- *Le bevande alcoliche sono dissetanti*. L'alcol fa urinare di più, si perde acqua e aumenta la sete.
- *L'alcol dà calore.* Riscalda solo al momento e in superficie. Poi, il corpo si raffredda e aumenta il rischio di assideramento all'aperto.

NON DEVONO MAI BERE ALCOL:
- *Bambini e adolescenti:* il loro corpo non riesce ancora a metabolizzarlo.
- *Donne in gravidanza e allattamento:* possono derivare **danni al feto** come ritardo mentale lieve.
- *Persone dipendenti dall'alcol o con problemi legati all'alcol:* bevendo ritorna la voglia di bere.
- *Chi guida* e chi deve impegnarsi in attività che richiedono attenzione.
- *Chi prende farmaci, specialmente psicofarmaci*: l'alcol altera l'effetto dei farmaci.

Un **consumo eccessivo e prolungato di alcol** può provocare:
- molte malattie all'apparato gastrointestinale (anche tumori);
- disturbi della memoria, demenza;
- dolori alle gambe;
- difficoltà sessuali;
- ansia, depressione, idee di suicidio, deliri di gelosia e di persecuzione con allucinazioni uditive e visive (si sentono e vedono cose che non ci sono).

L'**alcolismo** può portare a:
- sofferenza dei figli, separazione dei nuclei familiari;
- chiusura in se stessi, irritabilità, violenza, anche su minori;
- problemi di lavoro, assenteismo;
- debiti, povertà, perdita dell'alloggio;
- incidenti domestici, sul lavoro e stradali;
- costi per invalidità.

Il fumo di tabacco

Il fumo di tabacco facilita la concentrazione, tranquillizza o eccita secondo le circostanze e i bisogni. Ma, procura molte malattie:
- **malattie respiratorie:** bronchite cronica, enfisema polmonare e danni, che possono portare alla necessità di utilizzare ossigeno-terapia;
- **malattie cardiovascolari:** ipertensione arteriosa, infarto, ictus cerebrale (emorragia o trombosi nel cervello);
- **tumori** a polmone, bocca, esofago, vescica.

Ogni giorno muoiono per patologie correlate al tabacco 250 persone, cioè 90.000 all'anno.
Il tabacco uccide in Italia più della droga, dell'alcool e degli incidenti stradali messi insieme.

Quando si smette di fumare:
- si respira meglio, si sentono meglio i profumi e i sapori;
- dopo 1 anno il rischio di malattie cardiache si dimezza;
- dopo 5 anni si dimezza anche il rischio di ictus e di tumori;
- dopo 15 anni il rischio di malattie cardiache e di morte si equivale a quello dei non fumatori;
- aumenta l'autostima, il rispetto di sé e si è contenti di aver fatto qualcosa di positivo per se stessi;
- migliora l'aspetto fisico.

Cannabinoidi

Sono i derivati dalla pianta della *canapa indiana*, che hanno in comune lo stesso principio attivo in diverse concentrazioni. Si trovano nella marijuana, che si presenta in foglie secche ("erba"), o come materiale scuro, compatto, aromatico (hashish o "fumo"). Normalmente, vengono fumati insieme al tabacco. L'effetto si ha in 15 minuti circa e la durata è di qualche ora.

Effetti fisici: aumenta l'appetito, si arrossano gli occhi, aumenta la frequenza cardiaca, si produce un blando effetto antinausea e antidolorifico.

Effetti psichici: rilassamento o euforia; allungamento del tempo di reazione agli stimoli; diminuzione di attenzione, concentrazione e memoria; possibili attacchi di panico; episodi di psicosi acuta. A lungo provoca apatia, grave diminuzione dello slancio vitale e della capacità di fare e portare a termine i progetti.

Eroina

Derivato dell'*oppio*, estratto dai semi di un tipo particolare di papavero. Può essere fumata, sniffata o iniettata in vena.
A breve termine può eliminare il dolore fisico e mentale e dare una intensa sensazione di piacere ma, può avere anche effetti gravi: sedazione e rischio di coma o morte in caso di overdose.
A lungo termine si manifestano diminuzione dell'appetito, del desiderio sessuale e grave apatia.
Dà velocemente dipendenza fisica e psichica (due settimane). L'attenzione della persona è completamente rivolta alla necessità di procurarsi eroina con conseguente impoverimento delle relazioni e degli interessi.

Cocaina

Sostanza che si estrae dalle foglie di *coca*. Si presenta come polvere, che può essere sniffata, fumata o iniettata.
A breve termine dà eccitazione, sensazione di grande energia fisica e psichica, instancabilità e diminuzione della fame. Ma, dà anche ansia, irritabilità, idee di persecuzione, allucinazioni uditive e visive, aggressività e violenza, sbalzi del tono dell'umore con perdita dell'autocontrollo.
A livello fisico può dare aumento della pressione arteriosa, crisi convulsive, disturbi del ritmo cardiaco, infarto, ictus cerebrale.
Nei **consumatori di alcol e cocaina** si forma, per azione del fegato, una sostanza che prende il nome di *cocaetilene*: è una sostanza *fortemente tossica*.

Il gioco d'azzardo

Il gioco d'azzardo patologico è un **disturbo del comportamento** molto simile alla **tossicodipendenza.**
Il giocatore, infatti, rischia una crescente dipendenza nei confronti del gioco d'azzardo aumentando la frequenza delle giocate, il tempo passato a giocare, la somma di denaro spesa nel tentativo di recuperare le perdite, investendo più delle proprie possibilità economiche e trascurando i normali impegni della vita.

COSA FARE SE UN PROBLEMA CON SOSTANZE D'ABUSO O CON IL GIOCO D'AZZARDO C'È GIÀ?

L'unica risposta efficace è smettere!

Bisogna **chiedere aiuto** immediatamente al medico di fiducia o ai servizi specializzati.

Servizi specialistici - Dipartimento Dipendenze ASL PAVIA (SERD):
Ambulatorio Pavia: Piazzale Golgi 3/B - tel. 0382/432349
Ambulatorio Vigevano: Via Trieste 23 - tel. 0381/333890
Ambulatorio Voghera: Via Carlo Emanuele - tel. 0383/695090

Associazioni di auto-mutuo aiuto:
ACAT Pavia (Associazione dei Club Alcologici Territoriali) - tel. 3273824958
Alcolisti Anonimi Pavia. Riunioni martedì ore 21, sabato ore 15 in Corso Cairoli 2

Рис. 1 - Алкоголь и безопасность.

1. банка пива объемом 330 мл (= 12 г спирта)
2. бокал вина объемом 125 мл (= 12 г спирта)
3. бокал аперитива объемом 80 мл (= 12 г спирта)
4. рюмка алкогольного коктейля объемом 40 мл (= 12 г спирта)

Fig. 1 - Alcol e sicurezza.

1. lattina di birra da 330 ml (= 12 g di alcol)
2. bicchiere di vino da 125 ml (= 12 g di alcol)
3. bicchiere di aperitivo da 80 ml (= 12 g di alcol)
4. bicchiere di cocktail alcolico da 40 ml (= 12 g di alcol)

Rotary Club Pavia Ticinum
Anno Rotariano 2013-2014

COMUNE DI PAVIA
ASSESSORATO ALLA CULTURA, TURISMO, PROMOZIONE DELLA CITTÀ, MARKETING TERRITORIALE E RAPPORTI CON L'UNIVERSITÀ

Prefettura di Pavia
Ufficio territoriale del Governo

PROVINCIA DI PAVIA

UNIVERSITÀ DI PAVIA

Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Pavia

www.rotary2050.net/alfabetiperlasalute