


**Jak działa paracetamol
popity alkoholem?**

**Jak długo po wypiciu piwa
alkohol utrzymuje się we krwi?**

**Jak sprawdzić, czy picie
wymyka się spod kontroli?**








Alkohol tradycyjnie towarzyszy nam w różnych sytuacjach, np. w czasie spotkań rodzinnych, towarzyskich, spożywa się go dla przyjemności, relaksu czy dla podkreślenia uroczystego charakteru wydarzenia. Wydaje się, że wszyscy spożywają alkohol, a przecież co piąta dorosła osoba w Polsce nie pije go wcale, a liczba niepijących wzrasta.

Niektórzy wierzą, że alkohol przynosi ulgę w trudnych sytuacjach oraz pomaga w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi. Byłoby dobrze, gdyby każda, nawet okazjonalnie pijąca osoba, wiedziała więcej o alkoholu, np. jak może się czuć i zachowywać po spożyciu określonej jego ilości. Alkohol jest substancją szybko i silnie działającą na układ nerwowy.



Dlatego zdarza się, że można stracić kontrolę nad ilością wypitego alkoholu i trudno jest przewidzieć, co się będzie z nami działo pod jego wpływem.

Na to, jak długo alkohol utrzymuje się we krwi, mają wpływ m.in. ilość i tempo picia, ilość i rodzaj spożywanej „zakąski”, płeć, waga, sprawność działania wątroby, samopoczucie oraz stan zdrowia. Oznacza to między innymi, że po wypiciu tej samej ilości alkoholu, jego stężenie we krwi kobiety może być niemal o połowę wyższe niż w przypadku mężczyzny, a osoby lżejsze zwykle upiją się szybciej niż te o większej wadze ciała.

Dane w tabeli ilustrują zależność między ilością wypitego alkoholu i jego stężeniem we krwi a możliwymi skutkami. Dotyczą kobiet o wadze ok. 60 kg oraz mężczyzn ważących ok. 80 kg. Poszczególne osoby mogą odmienne reagować na podane dawki alkoholu.

Stężenie alkoholu we krwi w promilach (‰) a ilość i rodzaj wypitego trunku	Skutki
<p>Od 0.2‰ do 0.5‰ we krwi ma: kobieta, która wypita 1 piwo lub 1–2 kieliszki wódki albo 1–2 lampki wina mężczyzna, który wypił 1–2 piwa lub 1–3 kieliszki wódki albo 1–3 lampki wina</p>	<p>Jest się zrelaksowanym, ale można: doświadczać lekkich zaburzeń równowagi i widzenia, lekkomyślnie podejmować decyzje, z trudem wykonywać rzeczy wymagające precyzji. Zgodnie z polskim prawem jest to „stan po spożyciu alkoholu”. Prowadzenie pojazdu w takim stanie jest wykroczeniem i skutkuje m.in. utratą prawa jazdy.</p>
<p>Od 0.5‰ do 0.7‰ we krwi ma: kobieta, która wypita 1–2 piwa lub 2–3 kieliszki wódki albo 2–3 lampki wina mężczyzna, który wypił 2–3 piwa lub 3–4 kieliszki wódki albo 3–4 lampki wina</p>	<p>Ostabia się refleksy, choć można tego nie zauważyć. Jest się gadatliwym, przesadza się w ocenie własnych możliwości i można robić rzeczy, których się nie chce. Zawartość alkoholu we krwi powyżej 0.5‰ określana jest w prawie jako „stan nietrzeźwości”. Prowadzenie pojazdu w takim stanie jest przestępstwem, skutkuje m.in. utratą prawa jazdy i grozi karą więzienia.</p>
<p>Od 0.7‰ do 2‰ we krwi ma: kobieta, która wypita 2–5 piw lub 3–11 kieliszków wódki albo 3–11 lampek wina mężczyzna, który wypił 3–7 piw lub 4–13 kieliszków wódki albo 4–13 lampek wina</p>	<p>Doświadczać można silnych zaburzeń równowagi, trudności w koordynacji ruchów, słabiej odczuwa się ból, przestaje się myśleć logicznie, źle interpretuje się sytuację, jest się drażliwym, agresywnym, reaguje się z opóźnieniem, mogą pojawić się objawy takie jak: wzrost ciśnienia krwi, wymioty, senność.</p>
<p>Od 2‰ do 3‰ we krwi ma: kobieta, która wypita 5–7 piw lub 11–14 kieliszków wódki albo 11–14 lampek wina mężczyzna, który wypił 7–9 piw lub 13–18 kieliszków wódki albo 13–18 lampek wina</p>	<p>Mowa staje się bełkotliwa, ruchy są spowolnione, traci się równowagę, pojawia się silna senność oraz poważne trudności w kontroli zachowania, można stracić świadomość i nie pamiętać, co się dzieło.</p>
<p>Powyżej 3‰ we krwi ma: kobieta, która wypita więcej niż 7 piw lub więcej niż 14 kieliszków wódki albo więcej niż 14 lampek wina mężczyzna, który wypił więcej niż 9 piw lub więcej niż 18 kieliszków wódki albo więcej niż 18 lampek wina</p>	<p>Mogą pojawić się bardzo poważne objawy zagrażające życiu: obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych, głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki, trudności z oddychaniem i zakłócenia pracy serca.</p>

Powysze dane dotyczą 5% piwa o objętości 400-500 ml, 40% wódki w kieliszkach 30 ml i 12% wina w lampkach 100 ml.


Czasami nawet jednorazowe upicie się może doprowadzić do niechcianych skutków. Dotyczyć one mogą na przykład niebezpieczeństwa w ruchu drogowym, w pracy, popsucia relacji międzyludzkich.

Szczególnie ryzyko powoduje picie alkoholu podczas przyjmowania leków. Poniżej przedstawiamy niektóre komplikacje, które mogą się wówczas pojawić.

Rodzaj leków	Przykłady możliwych, niepożądanych działań w połączeniu z alkoholem
Antybiotyki	Bardzo różne — od bólów głowy i nudności, gwałtownych spadków ciśnienia, aż po objawy zagrażające życiu
Leki uspokajające i nasenne, szczególnie z grupy benzodiazepin	Skutki odwrotne do działania leku (np. wzrost agresji), śpiączka, zatrzymanie oddechu
Leki przeciwbólowe na bazie opiatów	Zatrzymanie oddechu
Leki przeciwbólowe na bazie paracetamolu	Nieodwracalne uszkodzenie wątroby
Leki na przeziębienie na bazie salicylanów	Krwawienia w przewodzie pokarmowym
Leki obniżające ciśnienie	Gwałtowny, niekontrolowany spadek ciśnienia
Leki przeciwdepresyjne	Nasilenie stanów depresyjnych, przyspieszenie upojenia alkoholowego i nasilenie jego skutków
Leki zmniejszające krzepliwość krwi	Krwotoki
Leki przeciwcukrzycowe	Trudne do przewidzenia reakcje organizmu, zarówno gwałtowny wzrost, jak i spadek poziomu cukru we krwi, śpiączka

Czy wiesz, że:

- Będąc sprawcą jakiegoś wypadku pod wpływem alkoholu, ponosi się poważniejsze konsekwencje niż wtedy, gdy było się trzeźwym. Dodatkowo, uczestnicząc w wypadku pod wpływem alkoholu, można utracić prawo do odszkodowania, nawet gdy jest się jego ofiarą (np. w domu, w pracy, w wypadku komunikacyjnym).
- Stawienie się do pracy z zamiarem wykonywania obowiązków zawodowych lub ich świadczenie pod wpływem alkoholu, albo też spożywanie napojów alkoholowych w czasie pracy stanowi ciężkie naruszenie podstawowych obowiązków pracowniczych. W takich przypadkach pracodawca ma prawo rozwiązać umowę o pracę w trybie dyscyplinarnym. Gdy pracownik, będąc w pracy pod wpływem alkoholu,



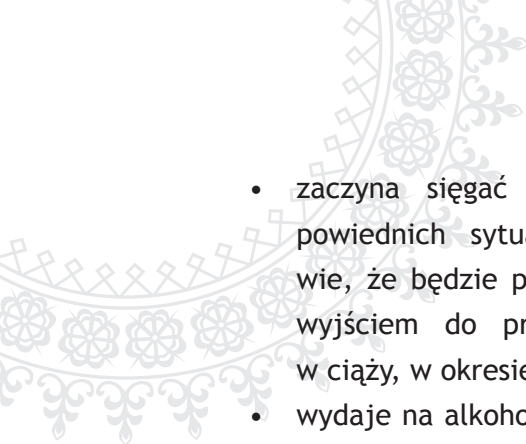
wyrządził szkodę innej osobie bądź spowodował straty materialne, zagraża mu dodatkowo odpowiedzialność cywilna oraz karna.


- Czasami myśląc, że nie ma się już alkoholu we krwi, można się pomylić. Zamiast ufać własnym odczuciom, warto to sprawdzić np. przy pomocy atestowanego alkomatu lub w specjalnych tabelach ułatwiających taką ocenę, np. na stronie internetowej www.parpa.pl w zakładce „Alkoholowe Liczydło”. Na przykład mężczyzna, który waży 75 kilogramów i wypił jedno 0,5-litrowe piwo (5%), dopiero po około czterech godzinach nie będzie miał alkoholu we krwi.
- Nawet jeśli pomiary nie wykazują obecności alkoholu w organizmie, to skutki jego spożycia mogą się utrzymywać nawet przez kilkadziesiąt godzin. Chodzi tu m.in. o objawy takie jak: silny ból głowy, dreszcze, nudności, pocenie się, senność (można w niekontrolowany sposób zasnąć) czy opóźniony czas reakcji, trudności w wykonywaniu precyzyjnych ruchów, które mogą okazać się niebezpieczne, np. podczas prowadzenia pojazdów, obsługi maszyn i urządzeń. Stan ten przekłada się także na niechęć do podejmowania aktywności i rozdrażnienie. Może wystąpić też poczucie winy czy chęć ponownego napicia się alkoholu (tzw. klin).

Ci, którzy znaleźli się w kłopotach spowodowanych piciem alkoholu lub uzależnili się, wcześniej tego nie planowali. Mogli nie zauważyć lub zlekceważyć sygnały, które świadczą o ryzyku uzależnienia. Osoba pijąca powinna się zaniepokoić, gdy zauważy nawet jeden z poniższych sygnałów. W sytuacji, gdy jest ich więcej, powinna ona poszukać profesjonalnej pomocy.

Sygnały ostrzegawcze dla pijącej osoby:

- coraz częściej pije i wypija coraz większe ilości alkoholu
- ta sama dawka alkoholu z czasem mniej na nią działa
- picie staje się dla niej nie tylko rozrywką, ale także sposobem rozwiązywania problemów, np. przewycięzania nieśmiałości, radzenia sobie ze stresem, ucieczki od obowiązków
- traci zainteresowania, ma mniej czasu i chęci na robienie tego, co wcześniej sprawiało jej przyjemność

- 
- zaczyna sięgać po alkohol w nieodpowiednich sytuacjach (np. pije, gdy wie, że będzie prowadzić pojazd, przed wyjściem do pracy, gdy bierze leki, w ciąży, w okresie karmienia)
 - wydaje na alkohol pieniądze przeznaczone na inne cele, np. „przepija” wypłatę, pożyczka pieniądze czy wydaje oszczędności na alkohol
 - z powodu alkoholu gorzej wykonuje swoją pracę, zaniedbuje rodzinę
 - zachowuje się po alkoholu w sposób, którego się wstydzi
 - pije, upija się w samotności, ukrywa fakt picia przed bliskimi
 - używa alkoholu jako sposobu złagodzenia kaca („klin”)
 - coraz mocniej odczuwa skutki picia (zatrucia, dolegliwości)
 - coraz częściej nie pamięta, co zdarzyło się w związku z piciem („urwane filmy”)



- 
- znajomi, bliscy mówią, że martwią się jej pić
 - lekceważy różne niepokojące sygnały związane z pić, unika rozmów na ten temat, usprawiedliwia się przed sobą i innymi, śmieją ją lub denerwują różne informacje na temat alkoholu i jego skutków
 - doświadczyła formalnych konsekwencji picia alkoholu, np. odebrano jej prawo jazdy, otrzymała karę dyscyplinarną w pracy

Osoby zainteresowane tematem mogą znaleźć więcej informacji o niepokojących objawach oraz ocenić swoją sytuację (test AUDIT) np. na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych <http://www.wyhamujwpore.pl/survey>

Gdzie szukać wsparcia i pomocy?

Gdy samodzielne próby ograniczania picia alkoholu kończą się niepowodzeniem lub wsparcia potrzebuje ktoś bliski, można szukać pomocy u specjalistów w takich miejscach jak:

- poradnie zajmujące się pomocą osobom pijącym i ich bliskim (pełna ich lista jest na stronie internetowej www.parpa.pl w zakładce „Placówki leczenia”),
- przychodnie, gdzie przyjmują lekarze pierwszego kontaktu,
- punkty informacyjno-konsultacyjne działające przy gminnych lub miejskich komisjach rozwiązywania problemów alkoholowych, zlokalizowane w każdej gminie w Polsce,
- wspólnoty Anonimowych Alkoholików (<http://www.aa.org.pl/>),

- 
- 
- rodzinne grupy Al-Anon i Alateen (<http://www.al-anon.org.pl/>), które pomagają radzić sobie z konsekwencjami życia z osobami nadmiernie pijącymi,
 - ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
– Infolinia 801 120 002,
 - prywatne poradnie.

Adresy i telefony miejsc, gdzie można znaleźć informacje i pomoc:





Partnerzy:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

www.programszwajcarski.gov.pl, www.zdrowiewciazy.pl

Publikacja współfinansowana przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej

realizacja i druk: www.yanaka.pl
opracowanie treści: Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy
Instytutu Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera

