

ARTYKUŁY POGLĄDOWE (REVIEW PAPERS)

Objawy i skutki nadużywania alkoholu

(Alcohol Abuse: Symptoms and Outcomes)

A Ryszkowski^{1,A,B,D}, A Wojciechowska^{1,F}, Z Kopański^{1,2,E}, I Brukwicka^{3,B}, Y Lishchynskyy^{4,B}, M Mazurek^{1,C}

1. Collegium Masoviense – Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu
2. Wydział Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński
3. Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna w Jarosławiu
4. Lwowski Uniwersytet Narodowy im. Danyła Halyckiego

Abstract— The paper characterises the phases of development of alcoholism. It describes the factors that can intensify human organism's addiction to alcohol and discusses the types and symptoms of alcohol addictions. Finally, the outcomes of drinking are also described.

Key words — alcoholism, symptoms, outcomes.

Streszczenie— Autorzy scharakteryzowali etapy rozwoju choroby alkoholowej, omówili czynniki, które mogą nasilać uzależnienie organizmu od alkoholu, omówili typy i objawy uzależnienia alkoholowego, jak również skutki nadużywania alkoholu.

Słowa kluczowe — choroba alkoholowa, objawy, skutki.

Wkład poszczególnych autorów w powstanie pracy— A-Koncepcja i projekt badania, B-Gromadzenie i/lub zestawianie danych, C-Analiza i interpretacja danych, D-Napisanie artykułu, E-Krytyczne zrecenzowanie artykułu, F-Ostateczne zatwierdzenie artykułu

Adres do korespondencji — Prof. dr Zbigniew Kopański, Collegium Masoviense – Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu, Żyrardów, ul. G. Narutowicza 35, PL-96-300 Żyrardów, e-mail: zkopanski@o2.pl

Zaakceptowano do druku: 7.01.2015.

WSTĘP

Alkoholizm jest zjawiskiem ciągle zajmującym wysoką pozycję w rankingu najczęściej występujących przejawów patologii w Polsce. Problemy alkoholowe w dużej mierze są wynikiem bardzo łatwego dostępu do napojów wysokoprocentowych. Statystyki pokazują wzrost spożycia alkoholu przez osoby nieletnie oraz przerażające tempo zmniejszenia wieku inicjacji alkoholowej. Osoby młode są szczególnie narażone na uzależnienie.

Problem alkoholowy dotyczy także osób w starszym wieku, zarówno z rodzin ubogich, jak i zamożnych. Często powodem sięgnięcia po kieliszek jest depresja, rozczarowanie życiem lub zbyt duża odpowiedzialność. Warto tu zwrócić uwagę na istotny fakt, iż dzieci

uczą się poprzez naśladownictwo! W związku z tym, jeżeli w domu spożywa się napoje alkoholowe, to dzieci z tych rodzin są w większym stopniu predestynowane do problemów alkoholowych. [1-4]

CZYM JEST ALKOHOLOWIZM?

Jednym z nałogów występujących nie tylko w naszym w społeczeństwie jest uzależnienie od alkoholu, czyli utrata kontroli nad spożywaną ilością alkoholu. Uzależnienie od alkoholu jest chorobą przewlekłą, która postępuje i może zakończyć się zgonem. Choroba nazwana alkoholizmem jest wieloczynnikowa, oddziałuje na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, jak również na środowisko społeczne chorego. Nie można całkowicie jej wyleczyć, można jedynie posta-

rać się, aby szkody były zminimalizowane, a objawy kontrolowane.

Choroba alkoholowa rozwija się zwykle w czterech etapach [5-7]:

- etap wstępny – trwa od kilku miesięcy do kilku lat, stopniowo wzrasta tolerancja na alkohol, który łagodzi przykre emocje i picie go sprawia przyjemność,
- etap ostrzegawczy – zaczyna się w momencie pojawienia się luk pamięciowych,
- etap krytyczny – utrata kontroli nad piciem,
- etap przewlekły – wielodniowe ciągi alkoholowe.

Do postawienia prawidłowej diagnozy dotyczącej choroby alkoholowej pomocne są kryteria Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, które określają, że choroba alkoholowa zdiagnozowana jest wtedy, jeśli wystąpią przynajmniej trzy z podanych niżej objawów, w okresie przynajmniej jednego miesiąca lub w ciągu ostatniego roku w kilkukrotnych okresach krótszych niż miesiąc i są to [8,9]:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu picia (głód alkoholowy),
- upośledzenie zdolności kontrolowania zachowań związanych z piciem,
- upośledzenie zdolności powstrzymywania się od picia, trudności w jego zakończeniu
- trudności w ograniczaniu ilości wypijanego alkoholu,
- fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego w sytuacji ograniczenia lub przerywania picia (drżenie, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunka, bezsenność, niepokój, w krańcowej postaci majaczenie I drżenie) lub używanie alkoholu w celu uwolnienia się od objawów abstynencyjnych,
- zmieniona (nzwykle zwiększona) tolerancja alkoholu, potrzeba spożywania zwiększonych dawek dla osiągnięcia oczekiwanego efektu,
- koncentracja życia wokół picia kosztem zainteresowań i obowiązków,
- uporczywe picie alkoholu mimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw picia.

Wyodrębniono kilka czynników, które mogą być odpowiedzialne za uzależnianie się organizmu od alkoholu, są to [9-11]:

- alkohol działa na wiele różnych rejonów w mózgu, pobudzając jedne, a hamując inne, w rezultacie prowadzi to do stanów zmienionej percepcji rzeczywistości,
- po wypiciu alkoholu uwalniają się endorfiny i dopamina odpowiedzialne za uczucie przyjemności i nagrody po wypiciu alkoholu,

- aktywność serotoniny w mózgu u alkoholików jest mniejsza, podczas picia zwiększa się jej ilość, co równoznaczne jest z uczuciem tzw. nagrody w związku z piciem,
- regularne nadużywanie alkoholu powoduje, że niektóre receptory w mózgu stają się zbyt aktywne, co w efekcie daje objawy zespołu abstynencji.

UZALEŻNIENIA I OBJAWY

Uzależnienie od alkoholu jest problemem, którym zajmuje się medycyna, psychologia, socjologia i inne nauki pokrewne. Przyczyny choroby można podzielić na [10,11]:

- medyczne – uzależnienie jest reakcją organizmu człowieka na wprowadzenie do niego alkoholu, który działa jako środek odurzający, zmieniający świadomość, powodujący uczucie odprężenia, zmniejszający lęk,
- psychologiczne – uzależnienie od alkoholu jest wynikiem zaburzeń jednostki – jej niedojrzałości emocjonalnej, alkohol może być środkiem do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami,
- pedagogiczne – uzależnienie od alkoholu jest wynikiem niekorzystnych interakcji ze środowiskiem (rodzina, szkoła), które sprzyja rozpoczęciu i kontynuacji picia,
- socjologiczne – uzależnienie od alkoholu jest wynikiem przemian społecznych,
- pojawia się jako produkt naszej kultury.

Można wyróżnić dwa typy uzależnienia od alkoholu [6,12,13]:

- typ I charakteryzuje się późnym początkiem, stopniowym rozwojem nałogu,
- niewielką liczbą krewnych uzależnionych od alkoholu, występuje tak samo często
- u kobiet i mężczyzn, jest łagodniejszy w przebiegu,
- typ II cechuje się wcześniejszym początkiem (zazwyczaj przed 25 rokiem życia),
- szybszym rozwojem nałogu, większą liczbą krewnych uzależnionych od alkoholu, jest częstszy u mężczyzn, również częściej pojawiają się w jego przebiegu zachowania zagrażające samemu choremu i innym osobom oraz przestępstwa.

Objawy uzależnienia od alkoholu mogą być różne w zależności od osoby, która go doświadcza. Mogą pojawiać się w różnej kolejności i w różnym nasileniu.

Do najpowszechniej występujących należą [5,6]:

- zaprzeczanie jako miałyby się problem z alkoholem, przy jednoczesnych dowodach na jego występowanie (problemy w życiu zawodowym i osobistym),
- zmiana tolerancji na alkohol - z czasem ilość wypijanego alkoholu (aby wywołać takie same efekty jak na początku) musi ulec zwiększeniu, może pojawić się obniżenie tolerancji na alkohol, czyli takie same dawki zaczynają wywoływać uczucie większego upojenia,
- objawy abstynencyjne - jeżeli dojdzie do przerwania picia, pojawiają się objawy: niepokój, lęk, zaburzenia snu, bóle głowy, uczucie rozbicia, dreszcze, drżenie kończyn, skurcze mięśni, szybkie bicie serca, podwyższone ciśnienie tętnicze krwi, wzmożona potliwość, nudności, biegunki, rozszerzone źrenice, podniecenie
- objawy psychoruchowe - jest to tak zwany niepowikłany alkoholowy zespół abstynencyjny.
- drgawki abstynencyjne, mające charakter napadu padaczkowego oraz majaczenie alkoholowe, w którym chory ma zaburzenia świadomości, nie wie gdzie jest, jaka jest aktualna data, może mieć złudzenia i omamy wzrokowe (widzieć rzeczy, których nie ma, na przykład białe myszy) - są to formy tak zwanego powikłanego alkoholowego zespołu abstynencyjnego.
- koncentracja aktywności życiowej wokół picia - dużo uwagi i działań związanych z sytuacją picia, oraz szukaniem okazji do wypicia alkoholu (spotkania towarzyskie, samotny spacer, praca stają się pretekstem do picia),
- chwilowe abstynencje kończące się powrotem do picia - próby udowodnienia sobie, bliskim oraz innym ludziom często skutkują chwilową abstynencją, która daje złudne poczucie kontroli nałogu, po czym następuje powrót do picia,
- łaknienie alkoholu - chory uzależniony od alkoholu ma wewnętrzny przymus picia, ma poczucie, że nie wytrzyma bez alkoholu, często doświadcza z tego powodu uczucia paniki,

- utrata kontroli nad piciem - pojawia się przymus kontynuowania picia, jeżeli wypito się nawet niewielką ilość alkoholu,
- zaburzenia pamięci i świadomości - mogą pojawić się tzw. dziury, urwane filmy, będące lukami pamięciowymi z czasu upojenia alkoholowego [2].

Wszystko zależy od ciężkości objawów i stopnia dolegliwości. Osoby, które szybko zorientują się, iż potrzebna im jest pomoc, uzyskują ją u lekarza pierwszego kontaktu, lekarza psychiatry, w poradni leczenia uzależnienia od alkoholu. Im cięższe objawy i dolegliwości, tym częściej konieczna jest hospitalizacja, pobyt w zamkniętym ośrodku odwykowym. Nikt nie jest w stanie zmusić osoby uzależnionej do leczenia, musi to być jej samodzielna decyzja. Zgłaszający się do placówki odwykowej, w celu rozpoczęcia leczenia często ma już za sobą nieskuteczne próby zaprzestania picia.[14]

SKUTKI NADUŻYWANIA ALKOHOLU

Trudno oszacować rzeczywiste społeczne skutki nadużywania alkoholu. Jest ich wiele, od dramatów osobistych, przez tragedie rodzinne i problemy w środowisku zawodowym. W Polsce żyje ok. 800 tys. nałogowych alkoholików, a około 2 miliony osób nadużywa alkoholu. Około 4 milionów Polaków żyje w rodzinach, w których z powodu alkoholu dochodzi do przemocy, zaniedbań, ubóstwa i demoralizacji. Około 2 milionów dzieci cierpi z powodu alkoholizmu rodziców. Większość rozwodów (70%) ma podłoże alkoholowe. Picie pogłębia ubóstwo rodzin, stając się istotną przeszkodą np. w znalezieniu pracy. W skali społecznej straty te wynoszą od 2 do 6% produktu narodowego brutto.

Należy także pamiętać, że 6% konsumentów wypija, aż 53% alkoholu. Picie alkoholu, degradując kontrolę osobistą, niszczy zdolność do sprawowania kontroli zewnętrznej. Sam alkohol nie powoduje agresji (jest usypiaczem), ale hamując ośrodki kontroli, wywołuje działania, na jakie trzeźwi ludzie sobie nie pozwalają. Niemal zawsze towarzyszy przemocy domowej. Samych napaści ulicznych, spowodowanych przez pijanych, jest w Polsce około miliona rocznie. Długość życia alkoholika jest o 15 lat krótsza, a śmiertelność 2,5 razy większa niż osoby wolnej od nałogu. Śmierć zależna od alkoholu to 10% wszystkich zgonów. Alkohol to najczęstsza przyczyna nagłej śmierci w wypadku komunikacyjnym, upadku, utonięciu, pożarze

czy poparzeniu, 80% prób samobójczych popełniana jest pod wpływem alkoholu, a połowa skutecznych samobójców to alkoholicy [11,12,15].

Skutki nadużywania alkoholu można podzielić następująco:

Zdrowie osób nadmiernie pijących

Dużo osób uzależnionych od alkoholu leczy się z powodu zaburzeń krążenia, zaburzeń układu trawiennego, nerwowego, oddechowego. Alkohol jest odpowiedzialny za powstanie wielu nowotworów. Alkohol drażni i uszkadza śluzówki, zaburza pracę jelit, utrudnia wchłanianie pokarmów, upośledza funkcje takich narządów jak wątroba czy trzustka. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Po wypiciu napoju alkoholowego, alkohol z żołądka przedostaje się do krwi, a wraz z nią do mózgu, gdzie bezpośrednio oddziałuje na układ nerwowy. W mózgu alkohol usypia ośrodkowy układ nerwowy. Następnie alkohol z krwią trafia do wątroby - jedyne organu w ciele człowieka neutralizującego alkohol, gdzie jest rozkładany na aldehyd octowy, a następnie wydalany przez nerki. Alkohol nawet w niewielkich ilościach upośledza zdolność człowieka do racjonalnego myślenia, a ponadto powoduje:

- zmniejszenie szybkości reakcji,
- pogorszenie wzroku,
- ograniczenie pola widzenia,
- błędną ocenę odległości,
- rozproszenie uwagi,
- zaburzenie równowagi,
- wzmożoną senność.

Zaburzenie rozwoju pijącej młodzieży

W ciągu ostatnich lat zwiększyła się ilość pijącej młodzieży, szczególnie dziewcząt. Ocenia się, że negatywne następstwa zdrowotne występują u 10-15% pijących młodocianych.

Rodziny osób z problemem alkoholowym

Problem alkoholu dotyczy w Polsce około 4 mln osób. Są wśród nich bliscy i krewni osoby uzależnionej. Należą do nich: pogorszenie sytuacji materialnej, przemoc, chroniczny stres, zaburzenia psychosomatyczne i emocjonalne.[6]

Współzależnienie od alkoholu

Jest to zespół cech, zachowań, będących reakcjami na picie osoby bliskiej, mające charakter nieprzystosowawczy. Działania te mają charakter psychologicz-

ny, dlatego pomoc osobom współzależnionym polega na psychoterapii. [2,9]

Szkody w miejscu pracy osób pijących

17% badanych przyznaje się do spożywania alkoholu w miejscu pracy. Pomimo, iż w ostatnich dwudziestu latach liczba ta znacznie spadła, nadal jest to poważny problem.[9]

Kłopoty z prawem

Alkohol towarzyszy: wypadkom drogowym, aktom przemocy, napadom, kradzieżom. Odrębną sprawą są tragedie na polskich drogach, na których coraz więcej osób kieruje pojazdami będąc pod wpływem alkoholu. Każdego roku policja zatrzymuje w Polsce ok. 160 tys. kierowców będących pod wpływem alkoholu. Straty moralne i psychiczne ponoszone przez społeczeństwo wskutek nadużywania alkoholu mają także stronę wymierną finansowo. Śmierć w wypadku drogowym w Polsce powoduje stratę dla budżetu państwa rzędu 860 tys. zł, a leczenie rannego kosztuje 128 tys. zł. Składają się na to działania podejmowane przez szpitale, policję i sądy oraz późniejsze renty, odszkodowania i inne świadczenia. Trzeba mieć także na uwadze, że wypadki drogowe są główną przyczyną śmierci ludzi młodych, między 18 i 25 rokiem życia, zatem giną przede wszystkim osoby w wieku produkcyjnym, na których kształcenie państwo i rodziny łożyły przez wiele lat [16,17]

PIŚMIENNICTWO

1. Chodkiewicz J. Terapia osób uzależnionych od alkoholu: lęk i depresja a zasoby osobiste. Alkoholizm i Narkomania. 2010; 3: 201–216.
2. Chodkiewicz J. Zapobieganie nawrotom w chorobie alkoholowej-przegląd piśmiennictwa. Psychiatria. 2006; 3:105-112.
3. Cierpiałkowska L. Alkoholizm. Przyczyny – leczenie – profilaktyka. Poznań; Wydawnictwo Naukowe UAM, 2000.
4. Cierpiałkowska L, Ziarko M. Psychologia uzależnień: alkoholizm. Warszawa; Wydawnictwo Szkolne i Profesjonalne, 2010.
5. Allsop S, Saunders B. Nawroty i problemy związane z nadużywaniem alkoholu W: Gossop M (red.) Nawroty w uzależnieniach. Warszawa; Wydawnictwo Edukacyjne PARPA Media, 2007.
6. Lindenmeyer J. Ile możesz wypić. Gdańsk; 2007, Wydawnictwo GWP.
7. Witkiewicz K, Marlatt GA.. Relapse prevention for alcohol and drug problems: that was Zen, this is Tao. Am Psychol 2004; 59,4,224-235.
8. Miller WR, Rollnik S. Motivational interviewing. New York; Guilford Press, 2013.

9. Moos RH, Finney J, Cronkite RC. Alcoholism treatment: Context, process, and outcome. New York; Oxford University Press, 2010.
10. Kalat JW. Biologiczne podstawy psychologii. Warszawa; Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006. Błachut J, Gaberze A, Krajewski K. Kryminologia. Warszawa; Wydawnictwo Arche 2007.
11. Osiatyński W. Alkoholizm. I grzech i choroba, i.... Warszawa; Wydawnictwo Iskry, 2009.
12. Woronowicz B T. Na zdrowie. Jak poradzić sobie z uzależnieniem od alkoholu,
13. Poznań; Wydawnictwo Edukacyjne PARPA Media,2008.
14. Mellibruda J, Sobolewska-Mellibruda Z. Integracyjna psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka. Warszawa; Wydawnictwo IPZ, 2013.
15. Woronowicz B.T. <http://abstynenci.pl/motywy-picia-alkoholu>,[dostęp: 04.01.2015]
16. Dąbrowska K, Fudała J. Profilaktyka oraz regulacje prawne, dotyczące problemów alkoholowych w miejscu pracy. Warszawa; Wydawnictwo Edukacyjne PARPA Media, 2010.
17. Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (z późniejszymi zmianami), Dz. Ustaw z 2006 roku poz. nr 170, 171 i 220.