

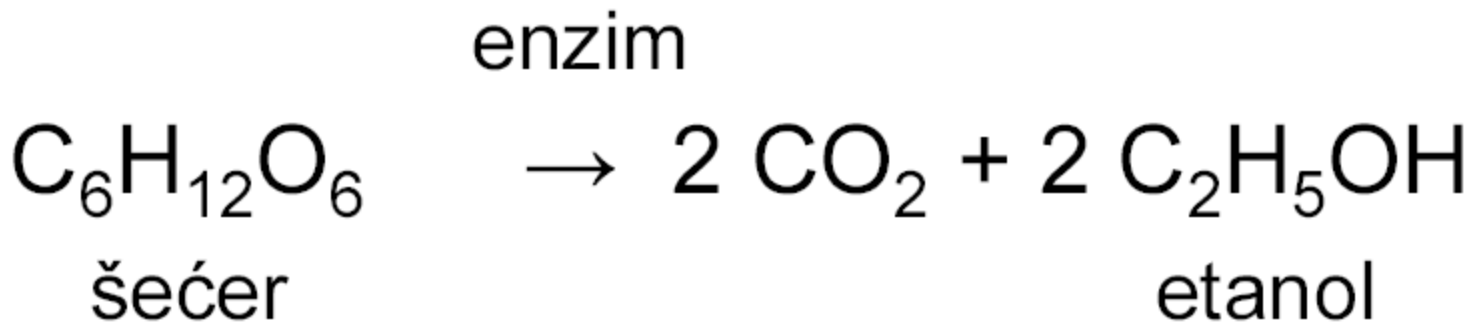
KOJA JE
FORMULA
(NE)SREĆE?



Da li znate?

Kvasac je zvezda industrije pića.

Ako se hrani šećerom bez prisustva kiseonika, stvaraće ugljen-dioksid i etanol - prehrambeni "pijaći" alkohol.



Da li znate?



**Samo 20%
popijenog
alkohola se
apsorbuje
(upije) u
stomaku.**

Da li znate?

Kada konzumirate alkohol, gubite više vode urinom, nego što ga popijete alkoholnim pićem.



Da li znate?

**Dugogodišnje
pijenje alkohola
trajno ugrožava
ceo organizam.**





KAKO SVE
POČINJE?

Ovo je način da započnem večer i da se sjajno osećam.





Uz alkohol sam zvezda
večeri.

Uvek se lepo provedem na
nekoj žurci.

Volim sve oko sebe, a i oni
vole mene.

A to što me boli glava
sutradan, ...
Preživeću.

Šta kažete na ove savete?

Kad počnete da pijete, stvari kreću na gore.

Koliko će se to brzo desiti zavisi od toga koliko ste popili, šta ste pili i jeli i u kakvoj ste fizičkoj kondiciji.

Kada ste pijani?

Ako nastavite da pijete, uskoro ćete primetiti alarmantne znake: probleme sa vidom, govorom, pravilnim hodom.

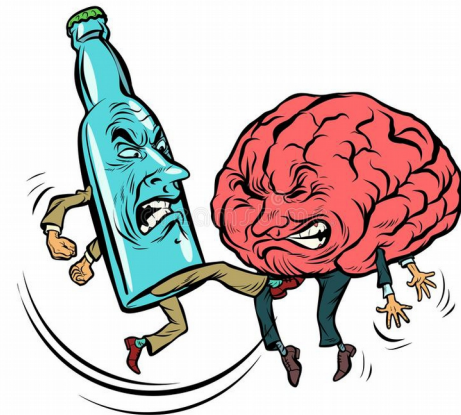


Šta sledi posle?

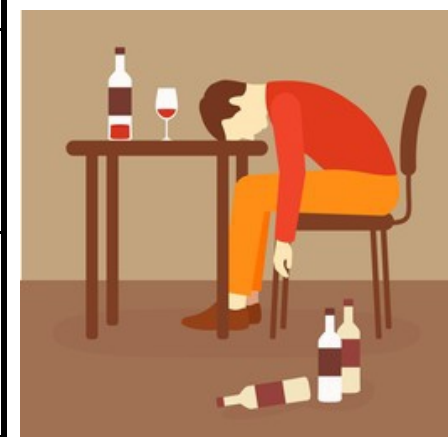
Pad sa stolice!

Jer alkohol utiče na *cerebellum*, deo mozga koji kontroliše pokrete.

Ako niste u stanju da prstom dotaknete vrh nosa, vaš *cerebellum* je napadnut.



| NIVO ALKOHOLA U KRVI (%) | TIPIČNO PONAŠANJE |
|--------------------------------|---|
| 0.025 | Blaga vrtloglavica, pričljivost |
| 0.05 | Euforija, glasno pričanje i smejanje |
| 0.10 | Gubitak koordinacije i dremljivost |
| 0.20 | Trovanje, ljutnja, preterane emocije |
| 0.30 | Besvesno stanje |
| 0.40 - 0.50 | Koma i smrt |



Dehidratacija

Alkohol je diuretik: gubite više vode urinom, nego što unosite pićem.

Dehidratacija izaziva bolove u spoljašnjem delu moždane kore.



**Budite se sa
glavoboljom.
To je znak da
ste pili previše
prethodne noći i
da vašem telu to
nije prijalo.
Evo šta će se
dogoditi...**

Disbalans elektrolita i umor

Urinom iz organizma odlaze joni magnezijuma i kalijuma.

Ovi minerali održavaju pravilan rad srčanog mišića.

Posle teških pijanstava mogu se pojaviti opasne srčane aritmije.



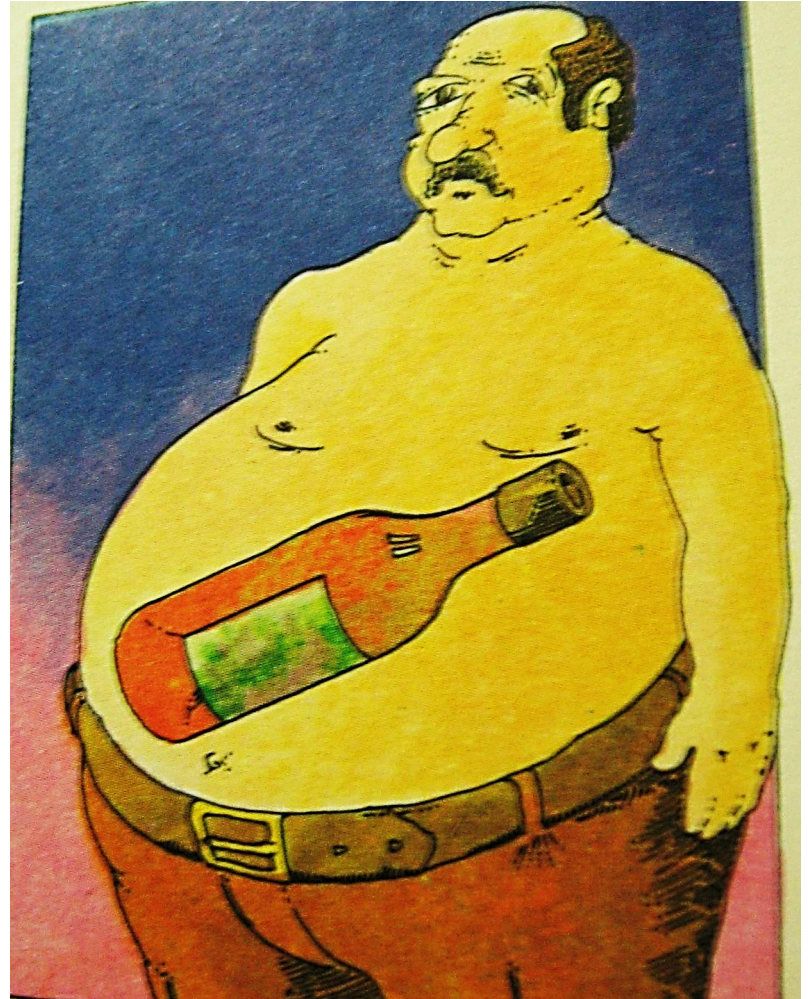
**Alkohol snižava
nivo glukoze u
krvi.**


**Tokom noći se taj
proces nastavlja
izmokravanjem,
pa se sledeći dan
osoba oseća jako
umorna i pospana.**



Dugotrajni efekti

Najozbiljnija posledica alkohola je oštećenje jetre.





Dugotrajnim unosom alkohola jetra počinje da proizvodi sve više enzima alkohol-dehidrogenaze, enzima koji metaboliše alkohol (smanjuje koncentraciju etanola).


Posledica:

Ovo znači da jetra postaje aktivnija, ćelije jetre i tkiva zamornija.

Rezultat je ciroza jetre.

REŠENJE:
transplantacija jetre!





70% alkoholičara ima telesna oštećenja posle 40-te godine!


Glavna oštećenja su:

Polineuropatija (mozga i nerava)

Miokardiopatija (srca)

Pankreatitis (pankreas)


Pelagra (kože).




**Žestoka pića uništavaju nerve
i izazivaju psihoze i
epilepsiju.**

**Pivo deluje na srce, a vino na
jetru.**

**A "poslednja čašica" uvodi u
delirijum tremens (alkoholno
ludilo), paranoju,
demenciju, ...**



**Alkoholizam je 3. uzrok
smrtnosti kod nas i u svetu
(posle kardiovaskularnih bolesti
i raka).**



**U toku bolničkog lečenja umre
2% svih lečenih alkoholičara
od komplikacija bolesti, poput
popuštanja srca i pluća,
zapaljenja gušterače,...**



Još neke posledice:

Pored srčanog udara, demencije i oštećenja mozga, dolazi do miopatije - slabosti mišića.

Mogu se javiti i kancerogene promene na jetri, debelom crevu i grudima kod žena.



KOLIKO SE PIJE U SRBIJI?!

**3-5% stanovništva su
alkoholičari (10-15%
punoletnih)!**

**To je 300.000 alkoholičara:
onih koji popiju više od 2
pića dnevno.**

**Jedno piće: limenka piva,
čaša vina ili čašica rakije!**



1/5 se javi na lečenje!

20% samoinicijativno ostavi alkohol!

60% se ne leči i UMIRE od komplikacija alkoholne bolesi!

OSNOVCI NE GUBE VREME

U 8. razredu 5% učenika svakodnevno konzumira alkohol.

U završnim razredima srednje škole oko 20%!

2/3 mlađih od 18 godina napije se bar jednom u 6 meseci!

Svaki deseti alkoholičar ima manje od 30 godina!



SREDNJOŠKOLCI SU EKSPERTI

Istraživanja o upotrebi alkohola pokazuju da je čak 92,7 odsto srednjoškolaca u Srbiji do svoje 18. godine imalo iskustva sa alkoholom, a njih 69,5 odsto je pilo ili imalo iskustvo pijanstva.

SREDNJOŠKOLCI SU EKSPERTI

Alkohol „manje-više redovno“ konzumira 58,5% srednjoškolaca, u vreme izlazaka u grad vikendom, a prvi kontakt sa alkoholom - 60% slučajeva - mladi su imali u društvu vršnjaka, dok je njih 40% alkohol prvi put probalo u okviru porodice.

IMA LI REŠENJA?!

Izbaciti ga iz upotrebe!
Zar je čovek jedino lepo
raspoložen uz pomoć alkohola?!





Rešenje za alkoholičare?!

Disulfiram, tradicionalno nazvan 'antabuse', je tableta za odvikavanje od alkohola.

Ona prouzrokuje neprijatne efekte konzumiranjem alkohola.

Rešenje za

**alkoholičare?!
Anonimni alkoholičari su još
jedan vid odvikavanja.**

**Mada u celom procesu moraju
učestvovati svi članovi porodice
i prijatelji.**





IMA LI REŠENJA?!

Imate li vi neko rešenje?!

ANKETA

U periodu od 3 dana beležiti koliko alkoholnih pića **JEDAN** roditelj konzumira.

Posle će se napraviti statistički podatak o upotrebi alkohola u porodici.

I... KOJA JE FORMULA ZA (NE)SREĆU?!

Why make life hard?

