



Skaðleg áhrif mikillar og langvarandi áfengisneyslu:

- Slæm áhrif á lifur, s.s. skorpulifur og krabbamein
- Skemmdir á tauga- og heilafrumum, truflar starfsemi heilans
- Slæm áhrif á hjarta og blóðrás, s.s. heilablóðfall, hækkaður blóðþrýstingur og hjartsláttartruflanir
- Rýrir kyngetu karla
- Getur valdið ófrjósemi hjá konum
- Getur valdið fósturskaða hjá þunguðum konum
- Auknar líkur tengdar við vissar tegundir krabbameinis, s.s. brjóst- og ristilskrabbameins
- Raskar hormónajafnvægi og efnaskiptum líkamans
- Aukið tap vítamína og steinefna úr líkamanum, vannæring
- Félagssleg, sálfræðileg og heilsufarsleg vandamál, s.s. áfengissýki, þunglyndi, svefntruflanir, kvíði, slys, sjálfsvíg og ofbeldi

Nokkur góð ráð til þess að hafa stjórn á áfengisneyslu þegar drukkið er:

- Drekktu vatn til jafns við áfengi og við þorsta
- Settu tímamörk hvenær þú hættir að drekka
- Settu þér viðmið um drykkju í hvert sinn
- Stjórnðu áfengisneyslunni þegar þú ert gestgjafi
- Drekktu áfengi í tengslum við máltíðir
- Slepptu áfengi á virkum dögum
- Neyttu áfengis að hámarki eitt kvöld í viku
- Þrýstu ekki á aðra að drekka áfengi
- Ekki drekka áfengi vegna kvíða, leiða eða einmanaleika
- Vertu óhræddur við að segja nei

Áfengi

Áfengi er mest notaði vímugjafi heims. Talið er að um helmingur fullorðinna einstaklinga í heiminum, eða um 2 milljarðar manna, neyti áfengis. Notkun alkóhóls hefur fylgt mannkyninu í árþúsundir og í dag er það eina löglega vímuefnið á Íslandi og í flestum löndum okkar heimshluta.

Áfengisneysla hefur aukist á Íslandi undanfarna áratugi (síðan um 1980) og er sú aukning að stórum hluta vegna aukinnar neyslu á bjór. Karlmennt á Íslandi drekka áfengi mun oftar en áður og stærri hluti kvenna drekkur nú áfengi en gerðu áður fyrr. Breytingar sem þessar eru einnig tengdar breytingum á löggjöfum, lögleiðingu léttvíns og bjórs, og aukinnar hóflegar neyslu sem kemur með auknu vöruúrvali, góðu aðgengi að áfengi, fleiri ferðamönnum og svo framvegis.

Þegar áfengi er drukkið koma fram bæði andlegar og líkamlegar breytingar hjá neytandanum. Áhrif áfengis eru slævandi en þar sem áfengið hefur áhrif á miðtaugakerfi okkar breytist starfsemi heila og tauga og hegðun okkar breytist þar af leiðandi. Við neyslu áfengis frásogast um 20% alkóhólsins í gegnum magavegginn og berst þaðan hratt með blóðrásinni um allan líkamann og til líffæra. Restin er tekin upp í smápörmum og berst að lokum til lifrarinnar þar sem því er brennt. Lifrin getur þó ekki tekið endalaust við og sé áfengisneysla einstaklings meiri en góðu hófi gegnir getur áfengið farið að safnast upp í lifrinni og valdið skemmdum á henni, valdið fitulifur og til lengri tíma skorpulifur.

Neysla áfengis hefur áhrif á heilsu neytandans, dómgreind og hæfileika til að framkvæma af skynsemi. Einkenni áfengisdrykkju geta verið margvísleg en fara að sjálfsögðu eftir neyslumynstri og magni sem drukkið er. Neikvæð áhrif geta komið fram fljótt eða ágerst með tímanum. Þættir eins og aldur, kyn, þyngd og næringarástand einstaklingsins skipta einnig máli. Konur þola áfengi líffræðilega verr en karlar og áfengisdrykkja er sérstaklega skaðleg unglíngum, vegna líkamsvaxtar og þroska þeirra. Við mikla og tíða áfengisdrykkju myndast þol sem veldur því að einstaklingurinn þarf meira magn til þess að finna fyrir áhrifum og heilsuspillandi áhrif aukast í kjölfarið.

Þó að flestir drekki hóflega og af skynsemi þá er ærin ástæða til þess að vera meðvitaður um eigin áfengisneyslu og sýna ábyrgð. Áfengisneysla er ekki einkamál þess sem neytir, hún hefur oftar en ekki líka áhrif á fjölskylduna, vinina og vinnuumhverfið. Vinnutap og skert starfsþrek getur verið ein afleiðing af ofdrykkju áfengis.

Förum því vel með áfengið og höfum það í hófi ☺

Með kveðju, hjúkrunarfræðingar Vinnuverndar ehf.