

# Αλκοόλ

## γνωρίζεις τα όριά σου;

Πολλοί είναι οι εργαζόμενοι που θεωρούν τους εαυτούς τους μέτριους πότες και ως εκ τούτου πιστεύουν ότι η υγεία τους δε διατρέχει κανένα κίνδυνο.

Σε κάθε περίπτωση, όλοι όσοι κάνουν -σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό- χρήση αλκοόλ πρέπει να γνωρίζουν τις επιπτώσεις του στην υγεία τους.

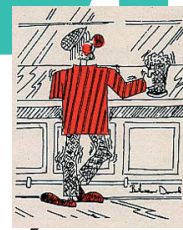


ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ  
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ  
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

# Ποιός είναι μέτριος πότης;

Ως «μέτριος» καταναλωτής αλκοολούχων ποτών μπορεί να χαρακτηριστεί:

- ο άνδρας που δεν ξεπερνάει τα δυο ποτήρια την ημέρα
- η γυναίκα που δεν ξεπερνάει το ένα ποτήρι την ημέρα
- ο/η μεσήλικας πάνω από 65 χρονών που δεν ξεπερνάει το ένα ποτήρι την ημέρα.



# Πότε δεν μπορώ να πιώ;

- Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Έχει αποδειχθεί ότι η έκθεση των εμβρύων στο αλκοόλ των οποίων η μητέρα κατανάλωνε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ένα «στάνταρ ποτήρι» αλκοολούχου ποτού την ημέρα, μπορεί να δημιουργήσει νευρολογικά και ψυχολογικά προβλήματα στα νεογέννητα.
- Όταν γίνεται χρήση φαρμάκων που αλληλεπιδρούν πολλαπλασιαστικά με το αλκοόλ.
- Όταν υπάρχουν κλινικές αντενδείξεις όπως π.χ. στα άτομα που πάσχουν από έλκος, ηπατίτιδα κ.λπ.
- Όταν κάποιος είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ.

# Αναρωτήσου...

- Σκέφτηκες ποτέ ότι δεν μπορείς να κάνεις χωρίς ποτό;
- Σε κουράζουν αυτοί που σε κριτικάρουν επειδή πίνεις;
- Έχεις ενοχοποιήσει ποτέ τον εαυτό σου επειδή πίνεις;
- Πίνεις το πρωί για να έχεις ένα καλό ξεκίνημα;
- Δυσανασχετείς όταν δεν μπορείς να πεις;
- Χαλαρώνεις, «τη βρίσκεις» μόνο όταν πίνεις;
- Πίνεις για να ξεπεράσεις τις αναποδιές και τις δυσκολίες της ζωής;

# Πώς είναι

Ένα «στάνταρ ποτήρι» περιέχει 12 γραμμάρια καθαρό αλκοόλ και αντιστοιχεί σε μια μπύρα 350 γραμμαρίων ή σε ένα ποτήρι κρασί 150 γραμμαρίων ή σε 45 γραμμάρια αποσταγμένου ποτού.

# Πότε αν πίνω

Διάφορες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η περιοδική χρήση αλκοόλ (π.χ. μια κατανάλωση πάνω από 4 «στάνταρ ποτήρια» για τους άνδρες και πάνω από 3 ποτήρια για τις γυναίκες) μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση σοβαρών ασθενειών όπως την ηπατική κίρρωση ή σε διαταραχές της συμπεριφοράς και της προσωπικότητας. Αυξάνονται επίσης κατακόρυφα οι κίνδυνοι για εργατικά ή και αυτοκινητιστικά ατυχήματα.

Εάν απαντάς **ΝΑΙ**  
(τουλάχιστον σε δυο ερωτήματα),

# ΤΟΤΕ

**Πρόσεχε...**  
ίσως είσαι επιρρεπής  
στο αλκοόλ

Ένας άνδρας είναι επιρρεπής στο αλκοόλ όταν καταναλώνει πάνω από 14 «στάνταρ ποτήρια» την εβδομάδα και πάνω από 4 την κάθε φορά.

Μια γυναίκα είναι επιρρεπής στο αλκοόλ όταν καταναλώνει πάνω από 7 «στάνταρ ποτήρια» την εβδομάδα και πάνω από 3 την κάθε φορά.



Οι γυναίκες και οι ηλικιωμένοι, λόγω της μειωμένης ποσότητας νερού που έχουν στον οργανισμό τους, γρήγορα φτάνουν σε υψηλές αιματικές συγκεντρώσεις αλκοόλ.

# Μην ξεχνάς...

- Το αλκοόλ προκαλεί ανεπανόρθωτες βλάβες στον εγκέφαλο και το συκώτι.
- Μην πίνεις όταν εργάζεσαι και όταν οδηγείς.



## Πότε

### κάποιος είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ;

- Όταν αισθάνεται την ανάγκη να πίνει.
- Όταν αρχίζει, δυσκολεύεται να σταματήσει.
- Όταν παρουσιάζονται επαναλαμβανόμενα συμπτώματα στέρησης με ναυτία, τρέμουλα, φαγούρες, κράμπες κ.λπ.
- Όταν είναι «καλά» μόνο όταν πίνει.
- Όταν αυξάνει συνεχώς την ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώνει.

Επιμέλεια:

Σπύρος Δρίβας

Ειδικός Ιατρός Εργασίας

Πηγές:

- Εθνικό Ινστιτούτο Χρήσης Αλκοόλ, Η.Π.Α.
- Cooperativa MARCELLA

### ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Λιοσίων 143 & Θειρσίου 6, 104 45 ΑΘΗΝΑ

Τηλ.: 210 8200100

Φαξ: 210 8200222, 210 8813270

E-mail: info@elinyae.gr

Internet: <http://www.elinyae.gr>

?ο έργο συγχρηματοδοτείται από τον κρατικό προϋπολογισμό κατά 71,42% το οποίο αντιστοιχεί σε 75% από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και 25% από το Ελληνικό Δημόσιο και κατά 28,58% από πόρους του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε. (Λ.Α.Ε.Κ.)

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε. • ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΠΩΛΗΣΗ ΑΠΟ ΤΡΙΤΟΥΣ

ΑΘΗΝΑ 2008