

Alkol kullanımı

Bu konuya ilişkin bölümler:

- Giriş
- Tedavi
- Tanım
- Olgular
- Riskler
- Öneriler
- Yardım Alma
- Referanslar
- İlgili Bağlantılar

Giriş

Arada sırada alkol almanın vücudunuza zararı yoktur. Ancak sosyal içicilik bazı insanlar için ciddi sağlık sorunlarına neden olabilecek şekilde yoğun içki tüketimine sebep olabilir. Çoğu zaman alkol bağımlılığı, alkol kullanımı ve alkol sorunları arasındaki farkı açıklamak güçtür. Örneğin, geçmişte alkol kullanmış olan bir kimsenin mutlaka alkol bağımlısı olması gerekmez.

Tedavi

İlk adım sorunun var olduğunu öğrenmek, sorunu kabul etmek ve yardım aramaktır. Tedavinin amaçlarından biri de alkol kullanan kişinin sahip olduğu kontrolü kullanmasına yönelik güçlü bir motivasyon sağlamaktır.

Alkol sorunlarının tedavisine yönelik toplum hizmetleri çok yaygındır. Bu hizmetlerin bazılarında, üzerinde durulan en önemli nokta destekleyici veya diğer iyileştirici yollarla birlikte grup terapisi. Buna ek olarak, bir dizi deneyimli tıbbi ve psikiyatrik personel bire bir danışmanlık veya başka tedaviler sunar.

Bu gibi birimlere katılan alkol kullanıcıları alkol bağımlılığı ve bunun yanında ilgili herhangi bir beslenme veya diğer ikincil etkilere yönelik özel tedavi de alırlar.

Tanım

Alkol ile ilişkilendirilen sorunlar çok çeşitlidir. Aşırı miktarda alkol alan kişiler bunun sonucunda sosyal, psikolojik sorunlar ve sağlık sorunları yaşayabilirler. Bazı kimseler ya fiziksel ya da psikolojik olarak alkole bağımlı hale gelebilirler.

Riskli miktarda alkol alımı ileride zararı olacak kadar aşırı alkol tüketmek anlamına gelir. Zararlı miktarda alkol alımı ise alkol tüketiminin şimdiden zarara neden olduğu anlamına gelir.

Alkol bağımlısı olan bir kimse:

- alkol almaya yönelik güçlü bir istek gösterir,
- alkol kullanımını kontrol etmede güçlükler yaşar,
- zararlı sonuçlarının farkında olmasına rağmen ısrarla alkol kullanır,
- alkole karşı yüksek dayanıklılık gösterir ve
- alkolsüz kaldığı zaman uzaklaşma belirtileri gösterir.

Sorunlu alkolik ile aşırı alkol alımı terimleri de sıklıkla kullanılır. Aşırı alkol alımı erkek iseniz bir oturuşta sekiz veya daha fazla birim; kadın iseniz bir oturuşta altıdan fazla birim alkol tüketimi ile tanımlanır. Çalışmalar kısa bir zaman diliminde çok fazla miktarda alkol tüketiminin sık sık ama az miktarlarda alkol almaya oranla sağlığınız için çok daha kötü olabileceğini göstermeye başlamıştır.

Aşırı alkol alımı İngiltere’de giderek büyük bir sorun haline geliyor. Aşırı alkol bağımlısı olarak kabul edilen daha 16 yaşındaki gençler ve yetişkin-yaşlı olarak kabul edilen hastaların yaklaşık % 40’ına alkol ile ilişkili yaralanma veya hastalık teşhisi konulmuştur¹.

Olgular

Araştırmalar, İngiltere’deki yetişkinlerin çok büyük bir çoğunluğunun (16 yaş veya üstündeki erkeklerin %90’dan fazlası, kadınların ise %86’dan fazlasının) alkol kullandığını göstermiştir.

Makul sayılan alkol alma sınırı yetişkin erkekler için haftada en fazla 21, yetişkin kadınlar içinse haftada en fazla 14 birim olarak tanımlanmaktadır. Alkol kullanımından kaynaklanan sağlık risklerini azaltmak için bu sınırın erkeklerde günde 3-4 birim; kadınlar içinse günde 2-3 birim olarak bütün bir haftaya yayılması gerekmektedir. Kraliyet Psikiyatri Koleji, Doktorlar ve Genel Cerrahlar tarafından 1995 yılında yapılan bir değerlendirmede, bu sınırların değiştirilmemesi önerilmiştir.

Bir birim, 7,9g saf alkol (diğer adıyla etanol) olarak tanımlanmaktadır. Ancak sıvı olması nedeniyle alkolün hacimle ölçülmesi daha kolaydır ve bir birim 10ml alkol demektir. Bu oran ise kabaca yarım pint (yarım bardak) bira, elma şarabı veya lager birası; 25ml (birahane ölçüsü) votka, viski veya cin gibi sert alkollü içkiler; 50ml (birahane ölçüsü) Porto şarabı veya İspanyol şarabı gibi güçlendirilmiş şaraplar veya bir şişe küçük şaraba (125ml) denk gelmektedir.

Farklı içkiler su, şeker veya meyve suyu gibi başka maddeler içerdiklerinden farklı saf alkol oranlarına sahiptirler. Her içki farklı Hacmen Alkol (AbV) miktarına sahiptir; bu nedenle sıvının türüne bağlı olarak bir birim farklı oranlarda görülebilir.

Birim miktarı, bir litre sıvıda bulunan alkolün birim miktarına denk gelen Hacmen Alkol yüzdesinden hesaplanabilir. Örneğin, birahane ve restoranlardaki birçok şarapta bulunan alkol oranı muhtemelen %12 civarındadır (yukarıdaki birimde Hacmen %8 Alkol içeren bir şarabın esas alındığını göz önünde bulundurunuz). Hacmen %12 Alkol seviyesindeki bir litre şarap 12 birime denk gelir. Ortalama bir şişe 75cL, dolayısıyla 9 birim içerir (12 birimin %75'i). 6 bardak doldurulduğunda, her bir bardak 1.5 birim içerir. Başka bir yol kullanarak, Hacmen Alkol yüzdesini 10 ile çarptığımızda bir litre içkide bulunan alkol mililitre oranını buluruz.

Bir kişinin kanındaki alkol miktarı (veya Kan Alkol Oranı) sarhoşluk seviyesini ölçmede kullanılır. Her 100 mililitre kan başına miligram alkol olarak hesaplanır. İngiltere'de yasal araç kullanımına yönelik Kan Alkol Oranı (BAC) sınırı 80mg/100ml'dir.

Kadınlar alkole erkeklerden daha az dayanıklıdır. Bunun nedeni kadınların erkeklere oranla daha küçük ve daha hafif olmaları, vücutlarının daha az su bulundurması ve metabolizmalarının farklı olmasıdır.

Riskler

Aşırı alkol tüketimi fiziksel ve zihinsel sağlığınızı, işinizi, sosyal ve kişisel ilişkilerinizi etkileyebilir. Ayrıca aşırı alkol almış durumdayken kendinizi tehlikeli ortamlarda bulmanız daha olasıdır; o kadar ki alkol karar yetinizi etkiler ve ayık haldeyken yapmayı aklınızdan bile geçirmeyeceğiniz şeyleri yapabilirsiniz. Son günlerdeki bir haber, genç mahkumların dörtte birinin suç işlerken daha önceden alkol almış olduklarını ortaya koymuştur.

Aşırı alkol tüketimi ile ilişkili sağlık riskleri arasında aşağıdakiler bulunur:

- karaciğer hastalığı (karaciğer sirozu),
- alkol bağımlılığı anemi ve beslenme hastalığı,
- kronik pankreas kireçlenmesi,
- kalp kası zedelenmesi (kardiyomiyopati), ve
- alkolden kaynaklanan bunama.

Aşırı alkol tüketimi ayrıca yüksek kan basıncı, beyin kanaması (inme), koroner kalp hastalığı ve kalp atışı düzensizliği risklerini de artırır. Uzun bir zaman sürecinde aşırı miktarda alkol alan kişilerde ayrıca karaciğer zedelenmesi riski çok yüksektir. Bu ise alkolden kaynaklanan hepatit ve siroza neden olabilir.

Günde 10 birimden fazla alkol alan kişilerde psikiyatrik bozukluklar da daha yaygındır. Bu bozukluklar aşağıdakileri de içerir:

- depresyon,
- intihar ve intihara teşebbüs,

- kişilik bozuklukları,
- cinsel sorunlar,
- sayıklama nöbetleri
- diğer sayıklama nöbetleri semptomları olmaksızın görülen halüsinasyonlar ve
- hafıza kaybı.

Öneriler

Aşağıdaki sorulardan iki veya daha fazlasına Evet cevabı veriyorsanız, alkol tüketiminiz hakkında durup düşünmeniz gerekir:

- Alkol tüketiminizi azaltmanız gerektiğini hiç düşündünüz mü?
- Alkol tüketiminiz hakkında yorum yapıp, size hiç kızan oldu mu?
- Tükettiğiniz alkol miktarı hakkında kendinizi hiç suçlu hissettiniz mi?
- Alkol semptomlarınızı dindirmek için sabah (yaygın olarak ayıltıcı içecek olarak bilinen) içeceklerden aldığınız oldu mu?

Aşağıdaki sorulardan üç veya daha fazlasına Evet cevabı veriyorsanız, sizi bir uzmana havale edebilecek olan Genel Cerrahinizden yardım istemeyi düşünmelisiniz

- Erkek iseniz, bir haftada 50 birimden fazla alkol alıyor musunuz?
- Bayan iseniz, bir haftada 35 birimden fazla alkol alıyor musunuz?
- Alkol almaya yönelik güçlü bir arzu veya gereksiniminiz var mı?
- Alkol almaya karşı duyulan aşırı isteğe dayanma, alkol almayı bırakma veya aldığınız miktarı kontrol etmede zorluk yaşıyor musunuz?
- Alkol alamadığınızda davranışlarınız değişiyor mu veya farklı hissediyor musunuz?
- Bu duyguları yatıştırmak veya önlemek için mi alkol alıyorsunuz?
- Çevrenizdeki diğer insanlardan daha fazla alkol alabilecek gibi görünüyor musunuz (alkole daha fazla dayanıklılık)?
- Alkol almaya karşı duyulan aşırı istek veya alkolün etkileri sizi diğer ilgi ve eğlencelerinizden alıkoyuyor mu?
- Zararlı sonuçları hakkında bilgi edinmenize rağmen hala alkol alıyor musunuz?

Yardım Alma

Alkol hakkında yardım almak veya daha fazla bilgi istiyorsanız, Genel Cerrahınıza danışabilir veya aşağıdaki kuruluşlardan herhangi biri ile irtibat kurabilirsiniz:

- Alkol hattı 0800 917 8282 (Pzt-Cum 9.00- 23.00, Cmt/Paz 6.00- 23.00)
- Ulusal İlaç Yardım Hattı (Sağlık Bakanlığı) 0800 776 600
- Adsız Alkolikler Derneği (Alcoholics Anonymous) – yerel telefon numaraları rehberde veya web sitelerindedir.

Referanslar

Colchicine for alcoholic and non-alcoholic liver fibrosis and cirrhosis (Cochrane Review). Rambaldi A, Gluud C. Cochrane Kütüphanesi, Sayı 1, 2002. [Buraya Tıklayın!!](#)

S-adenosyl-L-methionine for alcoholic liver diseases (Cochrane Review). Rambaldi A, Gluud C. Cochrane Kütüphanesi, Sayı 2, 2002. [Buraya Tıklayın!!](#)

Antibiotics for spontaneous bacterial peritonitis in cirrhotics (Cochrane Review). Soares-Weiser K, Brezis M, Leibovici L. Cochrane Kütüphanesi, Sayı1, 2002. [Buraya Tıklayın!!](#)

Chinese medicinal herbs for asymptomatic carriers of hepatitis B virus infection (Cochrane Review). Liu JP ve diğerleri. Cochrane Kütüphanesi, Sayı1, 2002. [Buraya Tıklayın!!](#)

Emergency sclerotherapy versus medical interventions for bleeding oesophageal varices in cirrhotic patients (Cochrane Review). D'Amico G ve diğerleri. Cochrane Kütüphanesi, Sayı1, 2002. [Buraya Tıklayın!!](#)

Opioid antagonists for alcohol dependence (Cochrane Review). Srisurapanont M, Jarusuraisin N. [Buraya Tıklayın!!](#)

Interventions for preventing injuries in problem drinkers (Cochrane Review). Dinh-Zarr T ve diğerleri. Cochrane Kütüphanesi, Sayı1, 2002. [Buraya Tıklayın!!](#)

İlgili Bağlantılar

- Alcohol and other drug misuse (Alkol ve diğer ilaç kullanımları) (Royal College of Psychiatrists)
-) (Alcohol Concern)
- Think about drink (Alkol almayı gözden geçirin) (Health Promotion, İngiltere)

- Women and drinking (Kadınlar ve alkol alma) (Alcohol Concern)
- Alcoholics Anonymous (Adsız Alkolikler) (AA)
- Bringe drinking (Aşırı alkol alma) (Alcohol concern)
- Statistics on alcohol (Alkol İstatistikleri) (Department of Health)
- Drugs and alcohol (İlaçlar ve alkollü içecekler) (Royal College of Psychiatrists)

NHS Direct'in harici Internet sitelerinin içeriğinden sorumlu olmadığını unutmayınız.