

## Az alkohol legális drog, mely lassú öngyilkossághoz vezet

Az „Egészségjelentés 2015” felmérés szerint ma minden huszadik magyar egészségkárosítón sok alkoholt fogyaszt. Mivel ez a felmérés önbevalláson alapul, valószínűsíthető, hogy ez az arány ennél sokkal magasabb. Főleg, ha megnézzük, hányan halnak meg az alkohol miatt kialakult betegségekben. Zacher Gábor toxikológus főorvos egy január eleji tévéinterjúban 800 000 alkoholistáról és 2,5 millió nagyivóról beszélt, és kifejtette, hogy ha ez a tendencia folytatódik, hamarosan egymillió alkoholista lehet az országban.

*Hatrészes cikksorozatunk ötödik része az alkohol káros hatásairól szól.*

Évente harminc ezren halnak meg az alkohol okozta megbetegedésekben (előbb zsírmáj majd májsugor, májrák, veseelégtelenség, agyi károsodás, magas vérnyomás, agyvérzés, szívritmuszavar, epilepszia, hasnyálmirigy-gyulladás, demencia (elbutulás, Korsakoff-szindróma), depresszió, szorongás, cukorbetegség). Ám az alkohol általános sejtmérég, tehát nincs olyan szerv, amire ne hatna, és nincs olyan betegség, aminek kialakulásának ne kedvezne a májnak problémát okozó mennyiség. A mértéktelen ivászat növeli a szájüregi, a gége-, a gyomor-, a máj- és a vastagbél-daganatok, nőknél az emlőrák kialakulásának esélyét.

A 800 000 alkoholista (ebből kb. 550 000 a férfi) azt jelenti, hogy minden magyar családban van egy feketebárány, aki szét tudja verni egy egész család életét, hiszen nem csak a felesége, férje szenved a függőségtől, hanem a tágabb család is. Az alkoholizmus ugyanis ugyanolyan függőség, mint a kábítószer-használat. Nem az alkohol mennyiségétől függ, hogy ki lesz alkoholista, tehát attól, ki mennyit iszik, hanem attól, mennyire ivódott bele az életmódjába, az életébe az ivás kultúrája. Ha valaki minden nap megiszik munka után három sört, ott már alkoholizmusról beszélhetünk és nem a mennyiség miatt, hanem a mindennapos rendszeresség miatt. Különbséget kell tennünk a férfi és a női alkoholizmus között is. Míg a női alkoholizmus Zacher főorvos úr szavaival élve „spájz-alkoholizmus”, hiszen az alkoholbeteg nők általában magukban isznak, addig a férfi alkoholizmus „csapatsport”, tehát ők társaságban részegednek le legtöbbször.

Miért isznak az emberek alkoholt? Mert kiváló stressz- és görcsoldó. Ha gond van a munkahelyen, ha valaki ideges egy helyzet miatt, ha meg kell hódítani a kiszemelt nőt vagy férfit, meg kell ünnepelni valamit, vagy éppen el kell felejtetni egy rossz élményt, a magyar emberek többsége a pohár után nyúl. Akkor nem is lenne ezzel gond, ha ezt nem rendszeresen teszik, de az időszakos iszogatók egy része egy idő után rendszeres alkoholfogyasztóvá válik. Jó érzés ellazulni néhány pohár bor vagy sör után, és ha a társak meg is erősítik a „lazább” viselkedés sikerességét, akkor az illető legközelebb is inni fog ilyen helyzetekben.

Az alkohol tehát a mindennapi kultúránk része, ezért olyan nehéz megszabadulni tőle. Szemléletformáló programokkal, szűrőkampányokkal csak akkor lehetne elérni az alkoholbeteg számának csökkenését, ha legalább egy fél emberöltőn át, tehát 12-15 évig folyamatosan működtetnék ezeket – amit jelenleg senki sem tud garantálni.

Ezért lenne szükség arra, hogy a helyi civil szervezetek, önkormányzatok, általános- és középiskolák vállalják fel ezt a missziót, és saját erőből vagy pályázatokból előteremtsék a programokra szükséges pénzüsségeket. Az alkoholizmus ráadásul mély szociológiai problémákban gyökerezik, amelyeket a megelőzésben is figyelembe kell venni, ezért ezeket a felvilágosító programokat mindenképpen szociológus támogatásával, az adott település előzetes feltérképezésével kell elkezdni, és a program során folyamatosan figyelemmel kell kísérni a változásokat.

A 2016-os év folyamán létrejövő Lakóhely-közeli Egészségügyi szolgáltatási modellben (LESZ) bárki ingyenesen igénybe veheti szakember segítségét a leszokáshoz, ha pedig a szűrőkampányok során fény derül valamilyen alkohollal kapcsolatos betegségre, a háziorvos továbbirányíthatja a beteget a megfelelő szakrendelőbe vagy akár kórházba is.

Az alkohol káros hatásairól, a leszokásról további információkat találnak az alábbi weboldalakon:

<http://www.egeszseg.hu/tag/alkohol/>

Az alábbi weboldalon elkészítheti személyes (jelszóval védett, tehát mások számára hozzáférhetetlen) egészségtervét!

<https://egterv.aEEK.hu>

*Az adatok az Egészségjelentés 2015 című, a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet által készített tanulmányból származnak.*