

# Štetni učinci alkohola

# Alkohol je jedan od uzroka stradanja mladih

## Kratkoročni štetni učinci – opijenost

Jedna noć opijenosti dovodi do:

- dehidracije tijela
- povećanog umora
- glavobolje i mamurnosti
- lošeg sna i opće lošeg osjećaja
- slabe koncentracije
- problema s pamćenjem
- problema sa skladnošću pokreta
- upale želučane stijenke i žgaravice



## Dugoročni štetni učinci alkohola

- **oštećenja živčanog sustava**  
(nekritičnost, zaboravnost, smetnje ravnoteže, drhtanje prstiju, slabovidnost, gubitak osjeta, grčevi, nesiguran hod i paraliza)
- **oštećenje probavnog sustava**  
(ciroza jetre, oštećenje gušterače, oštećenje sluznice usta, ždrijela i jednjaka, sklonost karcinomu)
- **oštećenje srčano-žilnog sustava**  
(većim količinama alkohola pospješuje se nastanak srčanog infarkta i moždane tromboze)
- **oštećenje reproduktivnog sustava**  
(impotencija i neplodnost, povećanje spolne želje, a smanjenje spolne moći - kod muškaraca, dok kod žena alkohol dovodi do neopreznog upuštanja u spolne odnose)
- **oštećenje kože**  
(crvenilo lica, nosa i očiju, pelagra)

- agresivnim ispadima
- u nenamjernom ozljeđivanju
- u prometnim nezgodama
- spolnom zlostavljanju
- samoubojstvima mladih



## Razvoj težih komplikacija uzrokovanih alkoholom češći je kod mladih:

- koji počinju konzumirati alkohol prije 15-e godine života
- koji su skloni agresivnim ispadima
- čiji prijatelji piju ili se drogiraju
- koji postižu lošiji školski uspjeh
- koji u obitelji imaju alkoholičara
- koji "markiraju"

**Alkohol nije dokaz muškosti ni muževnosti ni zrelosti. Ako ne pijete alkohol, nećete nikoga uvrijediti. Ne morate piti alkohol da biste bili privlačni. Upamtite: uvijek imate pravo odbiti i ne piti alkohol.**

*Ovisnost o alkoholu, tj. alkoholizam problem je uznemiravajuće aktualnosti, kako s medicinskog aspekta tako i s društvenog.*



**alkohol nije cool**



Oblikovanje i tisk: TAMPOST Neodžaba



Vijeće za prevenciju Grada Čakovca