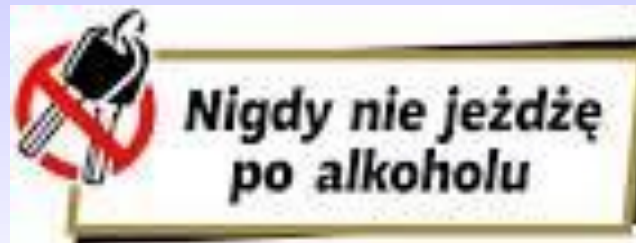


# Dlaczego alkohol jest groźny?



# Piłeś nie jedź!

- **Wprowadzane są coraz ostrzejsze restrykcje za jazdę pod wpływem alkoholu, a mimo to nadal wiele osób decyduje się na kierowanie pojazdami mechanicznymi w tym stanie. Mimo ciągłych apeli, podczas kontroli trzeźwości przez Policję wielu osobom zatrzymywane są uprawnienia do kierowania pojazdami mechanicznymi.**
- **Proponuje się wprowadzenie zakazu prowadzenia pojazdów od lat 3 do 15 dla osób, które kierowały nimi pod wpływem alkoholu, środka odurzającego lub zbiegły z miejsca zdarzenia. Recydywiści mają być pozbawiani uprawnień dożywotnio.**



**W Polsce Ustawa o wychowaniu w trzeźwości  
i przeciwdziałaniu alkoholizmowi ( Art.46)  
i Kodeks karny ( Art.115), rozróżniają dwa stany:**

- **-stan po użyciu alkoholu; występuje, jeżeli stężenie alkoholu we krwi wynosi od 0,2 prom. do 0,5 prom. a w wydychanym powietrzu 0,1 mg-0,25 mg w 1 dm sześciennych.**

**- stan nietrzeźwości; występuje, jeżeli stężenie alkoholu we krwi wynosi powyżej 0,5 prom. a w wydychanym powietrzu powyżej 0,25 mg w 1 dm sześciennych.**

**Prowadzenie pojazdu w stanie po użyciu alkoholu jest wykroczeniem, a w stanie nietrzeźwości jest przestępstwem.**



# Stężenie alkoholu we krwi

- Policja podczas kontroli trzeźwości dokonuje pomiaru przy użyciu alkomatu.  
*Wiarygodniejszy, dokładniejszy wynik otrzymuje się poprzez laboratoryjne badanie stężenia alkoholu we krwi.*
- Organizm każdego człowieka indywidualnie reaguje na alkohol. Stężenie alkoholu we krwi zależy od: tempa wchłaniania, wagi ciała, ilości spożytego jedzenia i wypitych napojów, także od reakcji mózgu.
- Alkohol niezależnie od rodzaju napoju ( piwo, wino, wódka) jest substancją psychoaktywną, szybko przenika do mózgu wywołując zmiany nasilające się wraz ze zwiększeniem stężenia alkoholu we krwi. Maksymalne stężenie osiąga ok. **1-1,5 godziny** po spożyciu.



# Czemu alkohol zawdzięcza swoją popularność?



- Ponieważ działa tłumiąco (*antydepresyjnie*) i przeciwbólowo. Polega to na spowolnieniu przepływu impulsów nerwowych wzdłuż włókien nerwowych. W pierwszym rzędzie tłumione jest działanie mózgowych ośrodków kontroli. Wtedy pojawia się stan euforii, lekkości, rozluźnienia. Właśnie, błyskawicznie osiągnany efekt euforyzujący zachęca do spożycia alkoholu.

# Wraz ze wzrostem spożycia alkoholu podwyższa się stężenie alkoholu we krwi skutkujące narastającymi zaburzeniami.

- Przekroczenie granicy stężenia **0,6** promila alkoholu we krwi ma bardzo negatywny wpływ na pracę mózgu. Pogarsza się ocena sytuacji, percepcja, czujność, samokontrola, koordynacja, pamięć, zdolność przyswajania wiedzy
- Do **0,7** promila- zaburzenia sprawności ruchowej ( niezauważalne osłabienie refleksu), nadmierna pobudliwość, gadatliwość, obniżenie samokontroli, błędna ocena własnych możliwości prowadząca do fałszywej oceny sytuacji.
- Do **2** promili - zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, spadek sprawności intelektualnej skutkującej błędami w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków, postępujące opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, agresywne zachowanie, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi, przyśpieszone bicie serca.
- Do **3** promili - zaburzenia mowy ( mowa bełkotliwa), znaczne spowolnienie, zachwiania równowagi, wzmożona senność, wyraźne obniżenie zdolności kontroli własnych zachowań.
- Do **4** promili - spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury ciała, osłabienie albo zanik odruchów fizjologicznych, głębokie zaburzenia świadomości wprowadzające w stan śpiączki.
- Powyżej **4** promili- zagrożenie życia- głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego.

# Wydalanie alkoholu z organizmu

**W 94 % alkohol ulega rozkładowi w wątrobie, z prędkością 0,15 promila na godzinę, tylko 5% wydalone jest przez płuca i skórę, a od 2% do 5% przez nerki.**



**Światowa Organizacja Zdrowia ( WHO) jest zdania, że alkohol przyczynia się do powstawania ok. 60 różnych chorób, w tym nowotworów. Jest 3-cią w kolejności przyczyną zgonów na świecie z powodu urazów, wypadków, samobójstw i chorób.**



**Ponieważ**

**alkohol jest środkiem toksycznym,**  
**jest on przyczyną uszkodzeń wielu**  
**organów w ciele człowieka:**

- *przewodu pokarmowego*
- *układu krążenia*
- *układu wewnątrzwydzielniczego*
- *układu odpornościowego*
- *układu oddechowego*
- *zmiany osobowości, psychiki*



## Szacunkowe stężenie alkoholu we krwi po 1 godzinie od wypicia zależne jest od masy ciała i wynosi:

- **u kobiet przy masie ciała:**

40 kg- 0,42 prom.; 60 kg- 0,28 prom.,  
70 kg- 0,24 prom., 80 kg- 0,21 prom.

- **u mężczyzn przy masie ciała:**

60 kg- 0,24 prom., 80 kg- 0,18 prom.,  
100 kg- 0,14 prom.

**Pijąc okazjonalnie alkohol nie powinno się jednorazowo przekraczać:**

mężczyźni **6 porcji standardowych**

( 3 butelki 0,5 l piwa; 200 ml – 3 kieliszki wina; 180 ml wódki);

kobiety **4 porcji standardowych**

( 2 butelki piwa; 2 kieliszki wina; 120 ml wódki).



# Uzależnienie od alkoholu rozpoznaje się u osób z następującymi objawami:

- głód alkoholowy-  
subiektywne łaknienie  
alkoholu
- zmiana tolerancji na  
alkohol
- zespół abstynencyjny
- utrata kontroli
- koncentracja życia wokół  
picia
- picie mimo wiedzy  
o szkodliwości.



## Kilka mitów krążących wśród kierowców o sposobach na przyspieszenie pozbycia się alkoholu z organizmu

- „Jeśli kierowca prześpi się po wypiciu alkoholu, to po obudzeniu się może spokojnie prowadzić pojazd”

*Wątroba jest w stanie przetworzyć- metabolizować ok. 8-10 gram alkoholu w ciągu godziny u kobiety, u mężczyzny 10-12 gram. Sen nie ma wpływu na przyspieszenie procesu. Stężenie alkoholu w organizmie zależy od ilości spożytego alkoholu, czasu, który upłynął od spożycia i masy ciała.*

- „Wypita kawa po spożyciu alkoholu usuwa jego szkodliwe działanie”

*Picie kawy nie ma wpływu na poziom stężenia alkoholu we krwi i w wydychanym powietrzu. Sprawia tylko subiektywne, mylne wrażenie otrzeźwienia.*

- „Alkohol jest lekarstwem na sen”

*Sen w tym stanie nie jest naturalny-fizjologiczny, a człowiek w czasie jego nie wypoczywa w sposób właściwy. Zaśnięcie po spożyciu alkoholu wynika z toksycznego wpływu na mózg.*

**Picie alkoholu nie jest sprawą prywatną. Zaniepokojony pić bliskiej Ci osoby lub przyjaciela powinieneś z nią porozmawiać. Będzie to wyrazem Twojej troski o jej zdrowie i życie. W żaden sposób nie narusza to jej prywatności.**

**Picie alkoholu i wsiadanie, pozostając pod jego wpływem, za kierownicę w sposób szczególny nie jest sprawą prywatną kierowcy.**

**Obniżając swoją sprawność psychofizyczną stwarza on zagrożenie dla siebie i innych uczestników ruchu drogowego!**

**Konsekwencje zdarzeń spowodowanych przez nietrzeźwego kierowcę mogą trwale i niekorzystnie zmienić sytuację życiową osób uczestniczących w zdarzeniu i ich rodzin.**

**Jeśli w Twoim towarzystwie znajdzie się osoba chcąca kierować pojazdem pod wpływem alkoholu, niezależnie: czy samochodowym, ciągnikiem rolniczym, zaprzęgowym, czy rowerem, zrób wszystko co tylko możesz, aby nie dopuścić do tego.**

**Może uda Ci się zapobiec jednej z wielu tragedii!**



**Jan Szumił  
Praska Auto Szkoła**

**Źródło: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**