

Dzień Bez Alkoholu - 1 czerwca

Dzień bez Alkoholu to polskie święto ustanowione uchwałą Sejmu RP 24 maja 2006 roku, na 1 czerwca ze względu na szczególną wymowę Międzynarodowego Dnia Dziecka.

Zgodnie z zapisem w ustawie, w dzień ten zachęca się do „podjęcia wszelkich działań zmierzających do ograniczenia spożycia napojów alkoholowych oraz zmniejszenia dostępności do alkoholu”.

Alkohol jest substancją toksyczną, której działanie w organizmie zaczyna się już po kilku minutach od spożycia. To trucizna, która w każdym przypadku ma niekorzystny wpływ na nasz organizm. Toksyczne działanie alkoholu wpływa niekorzystnie na większość organów ludzkiego ciała. Już jednorazowe nadużycie alkoholu może mieć poważne konsekwencje zdrowotne, a nawet spowodować śmierć.

Szacuje się, że ok. 6% zgonów wśród ludzi poniżej 75 roku życia oraz 20% poważnych chorób i urazów wymagających leczenia w szpitalu ma związek z alkoholem. Toksyczne działanie alkoholu ma niekorzystny wpływ na cały organizm. Długotrwałe picie nawet niewielkich ilości alkoholu uszkadza:

1. a) układ nerwowy: uszkodzenie i zanik komórek nerwowych
2. b) układ pokarmowy: poważne choroby wątroby (zapalenie, marskość), trzustki i żołądka (zapalenie błony śluzowej, owrzodzenie)
3. c) układ krążenia: zwyrodnienie mięśnia sercowego, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie
4. d) układ oddechowy: uszkodzenia błony śluzowej tchawicy i oskrzeli
5. e) układ hormonalny: zaburzenia hormonalne negatywnie wpływające na potencję i miesiączkowanie oraz prowadzące do bezpłodności i wcześniejszego przekwitania
6. f) układ odpornościowy: osłabienie funkcji układu zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia chorób zakaźnych, zapalenia płuc, gruźlicy i nowotworów

Bardzo niebezpieczne dla zdrowia jest spożywanie alkoholu w trakcie przyjmowania leków. Alkohol, wchodząc w interakcje z lekami, może osłabić lub nasilić ich działanie, powodując problemy z ich wydalaniem z organizmu i zwiększyć nasilenie skutków ubocznych. W wielu przypadkach połączenie alkoholu z lekami może powodować uszkodzenie narządów wewnętrznych (np. wątroby), a nawet prowadzić do śmierci.

Należy pamiętać, że spożywanie alkoholu oprócz skutków zdrowotnych niesie ze sobą także ryzyko wystąpienia konsekwencji zarówno społeczno-ekonomicznych (problemy małżeńskie i rodzinne, rozpad więzi, wzrost agresji wobec otoczenia, problemy ze znalezieniem i utrzymaniem pracy, problemy finansowe) jak i prawnych (np. odpowiedzialność karna za spowodowanie wypadku komunikacyjnego).