

# **PITJE ALKOHOLA**

**Modul „Življenjski slog“  
7. februar 2019**

**Marko Kolšek**

**Katedra za družinsko medicino, MF Lj**

# ZAKAJ

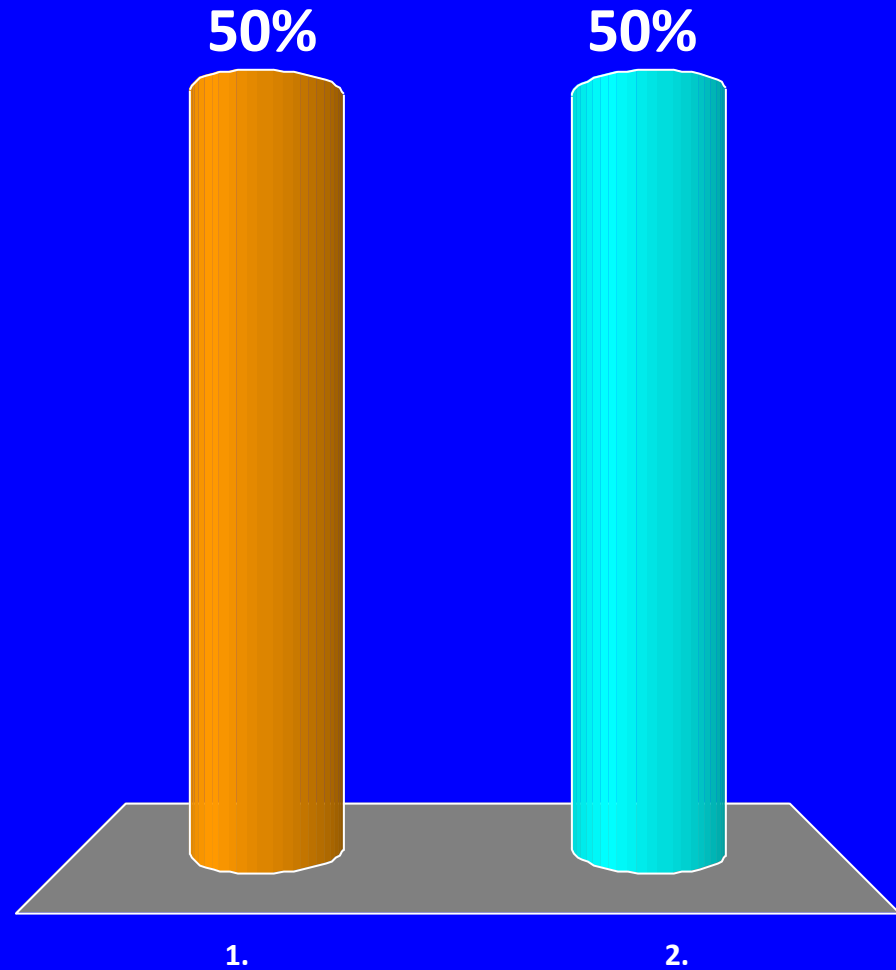
- problemi, povezani s pitjem alkohola so **pogosti**
- **številne** zdravstvene težave so povezane z alkoholom
- **interakcije** med zdravili in alkoholom
- z ustreznim ravnanjem **lahko vplivamo** na pivsko vedenje

## Vsak zdravnik bi moral znati:

1. postavljati vprašanja o pitju alkohola
2. oceniti, ali ima bolnik težave povezane s pitjem alkohola
3. ustrezno svetovati glede na ugotovljeno
4. spremljati bolnikovo spreminjanje
5. sodelovati z drugimi strokovnjaki (medicinske sestre, socialni delavci, specialisti drugih strok - MDPŠ, kliniki, ...) in drugimi službami

# Ali je alkohol strup?

1. DA
2. NE

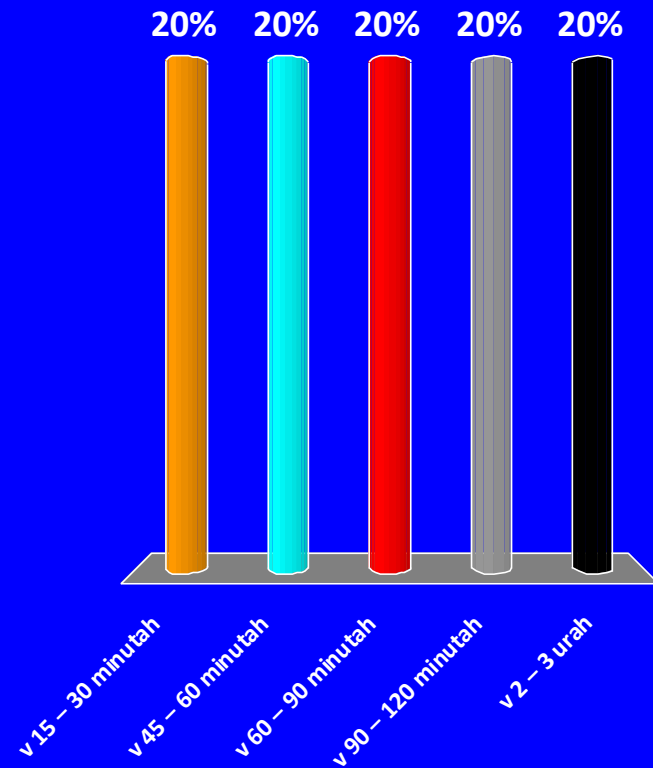


# KRATKOTRAJNI UČINKI ALKOHOLA

- » biokemične spremembe na nivoju nevrottransmitterjev
- » **depresor**
- » najprej blokira inhibitorne funkcije neokorteksa
- » v večjih koncentracijah blokira funkcije nižjih centrov v možganih
- » pri koncentraciji nad 5g/kg nastopi smrt zaradi motnje v delovanju centra za dihanje.
- » ?

# Kako hitro jetra razgradijo 1 dl vina?

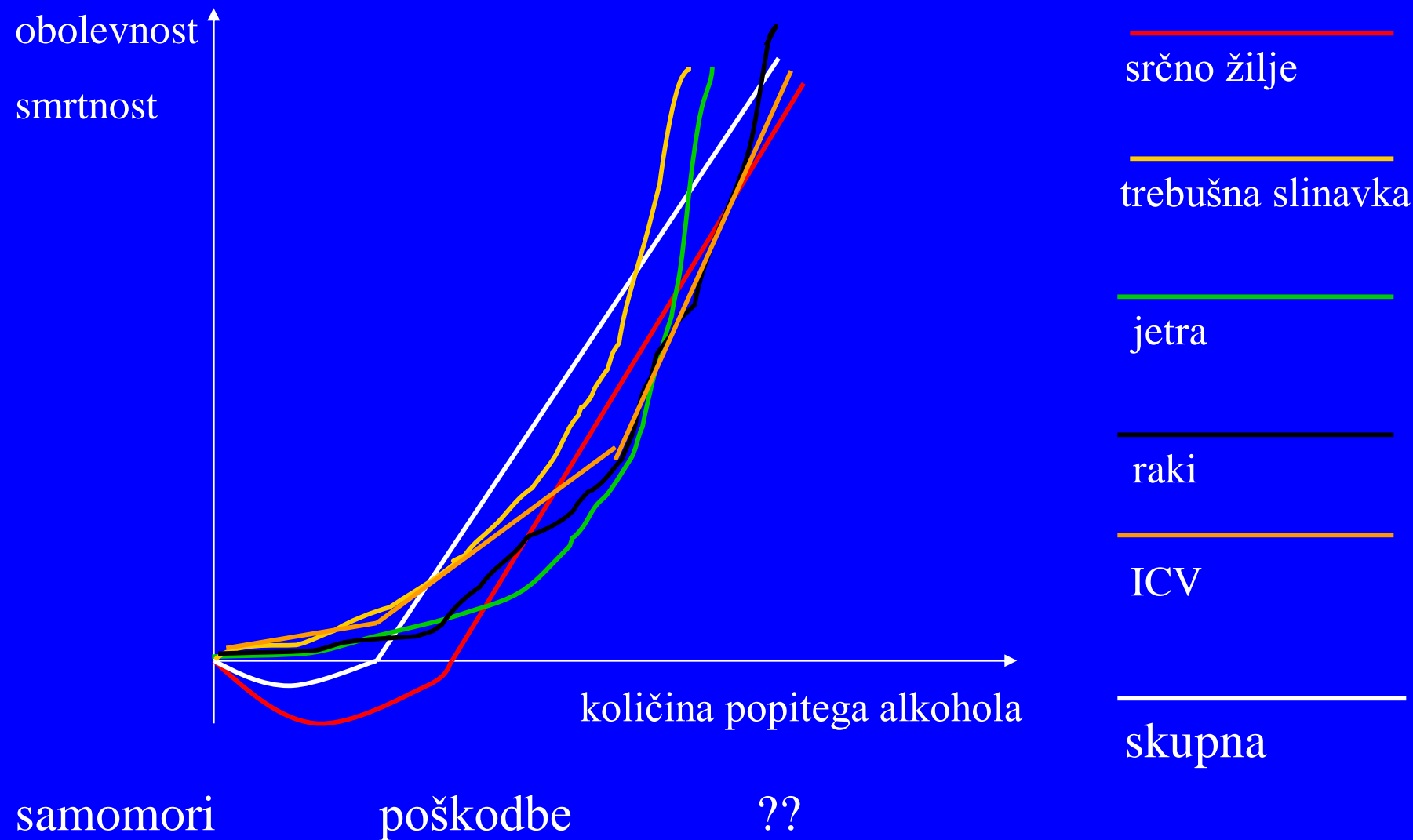
- A. v 15 – 30 minutah
- B. v 45 – 60 minutah
- C. v 60 – 90 minutah
- D. v 90 – 120 minutah
- E. v 2 – 3 urah



# POSLEDICE DOLGOTRAJNEGA PITJA

- **živčevje** (atrofija možganov, epilepsija, psihoze, polinevropatija, zasvojenost)
- **prebavila** (alkoholna okvara jeter, pankreatitis, gastritis)
- **obtočila** (miokardiopatija, arterijska hipertenzija)
- **drugi** organski sistemi (imunski, krvotvorni, kostnomišični, endokrini,..)
- **malignomi** (jetra, požiralnik, žrelo, dojka, debelo črevo,...)
- **motnje v delovanju** družine, delovnega okolja in družbe
- **nasilje** (fizično, duševno, spolno) v družbi in v družini
- **samomori**
- **nezgode** doma, na delu, v prometu in drugod
- **14%** smrti moških in **8%** smrti žensk v starosti 15 do 65 let je neposredno povezanih s posledicami pitja alkohola (*Rehm et al. 2012*)
- ? “J-krivulja” srčno-žilne smrtnosti ? --- **Želja ? Mit? Resnica ?**

? “J-krivulja” smrtnosti ? --- Želja ? Mit? Resnica ?





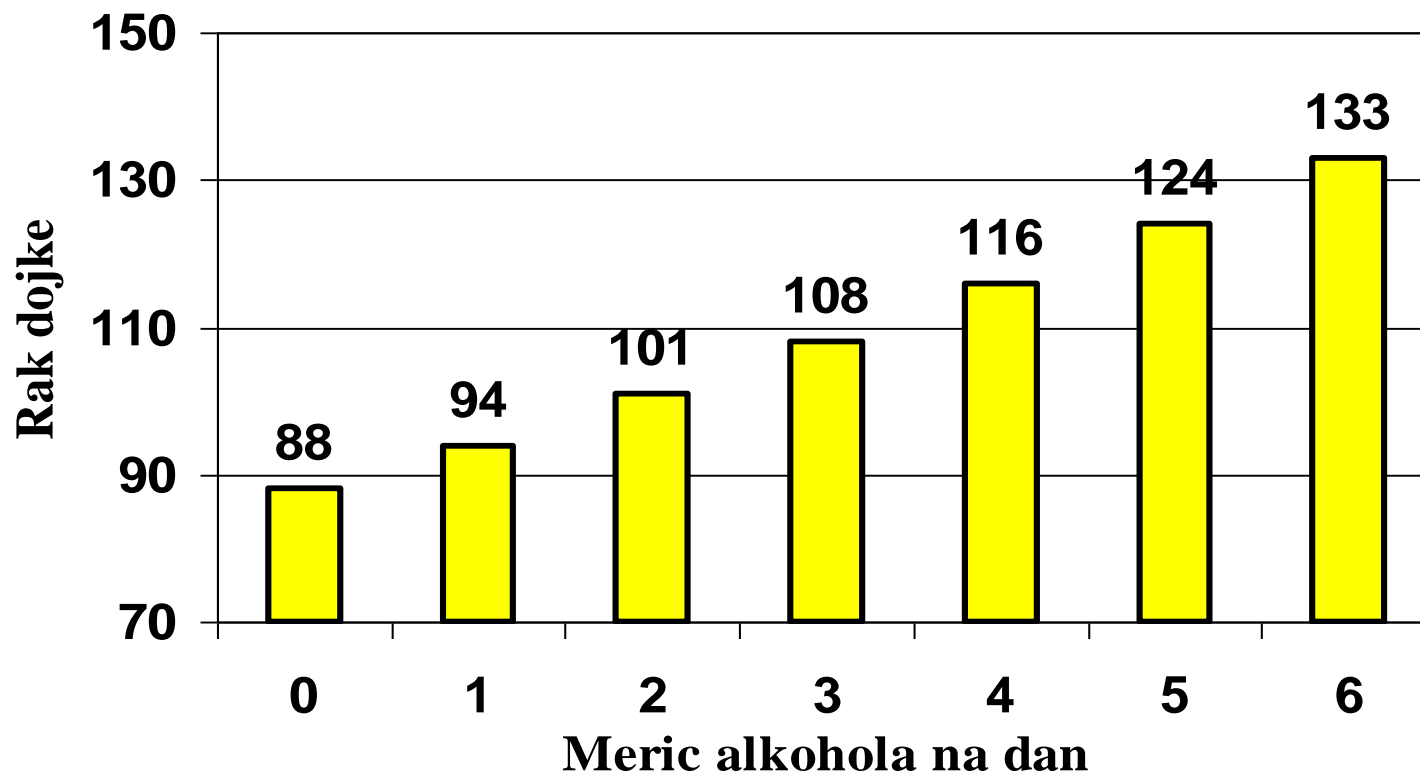
„Tudi pitje alkohola na manj tvegan način nima ugodnega vpliva na celokupno smrtnost.“

Zato je glede pitja alkohola še vedno najboljše sporočilo :

***„Manj je bolje, še najbolje je nič.“***

*Vir: Stockwell et al. Journal of Studies on Alcohol and Drugs 2016;77: 185–198.*

# Tveganje za rak dojke pri ženskah



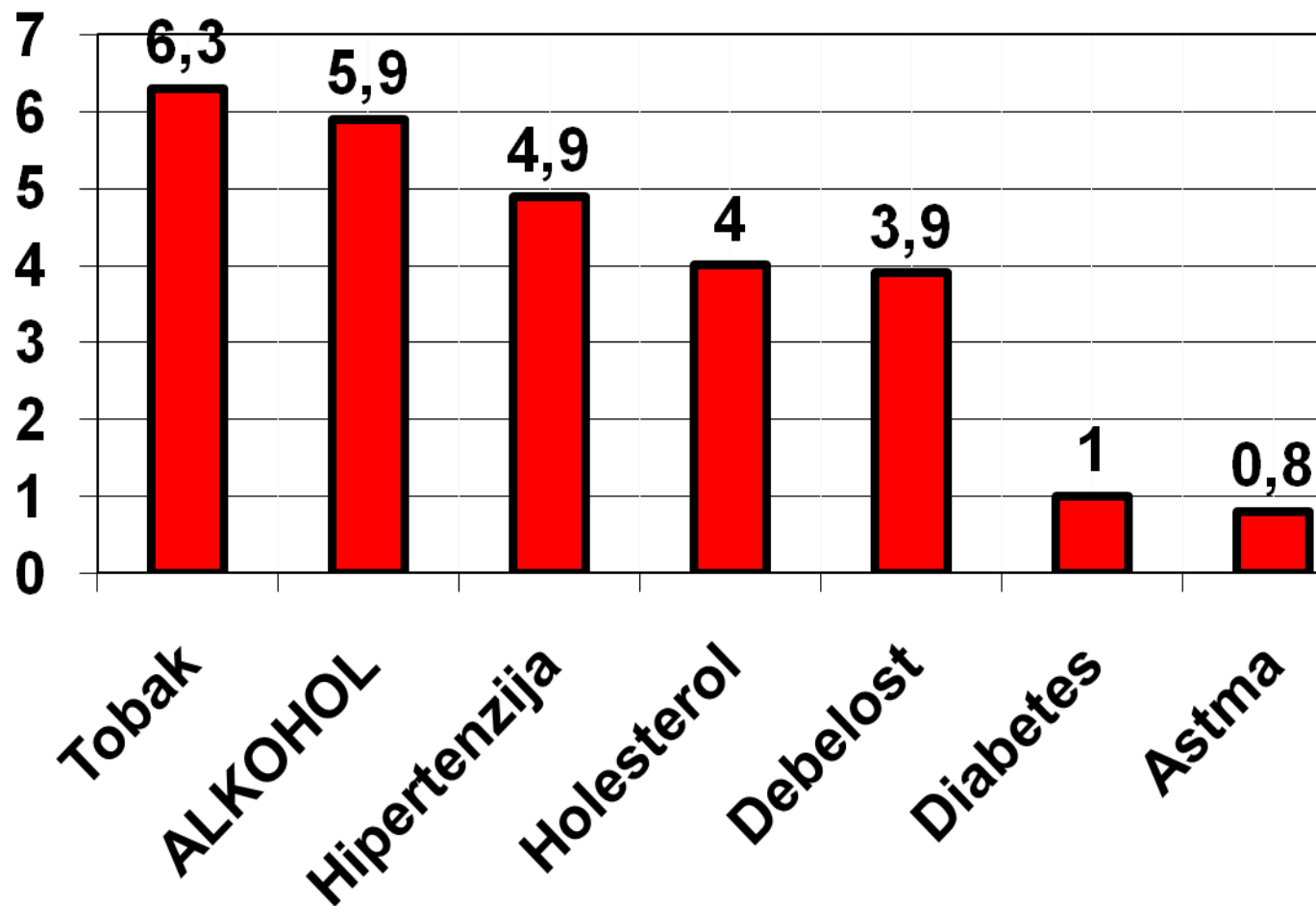
**Kumulativna incidenca raka dojke na 1000 žensk do 80. leta starosti v povezavi s količino popitega alkohola**

*Vira: Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer (2002) British Journal of Cancer 2002; 87:1234-1245.*

*Allen NE, Beral V, Casabonne D, et al. Moderate alcohol intake and cancer incidence in women. J Natl Cancer Inst 2009; 101: 296-305).*

# Izgubljena leta (bolezen ali prezgodnja smrt) -

Izgubljena leta v milijonih



# ALKOHOL je

- adiktivna psihotropna snov
- toksična snov
- kancerogena snov
- teratogena snov

običaji, ki spodbujajo pitje alkohola

velika dostopnost alkohola

**MOKRA KULTURA**



```
graph TD; A[MOKRA KULTURA] --> B[običaji, ki spodbujajo pitje alkohola]; A --> C[velika dostopnost alkohola]; A --> D[visoka toleranca do negativnih posledic pitja]; A --> E[pomanjkanje preventivnih ukrepov];
```

visoka toleranca do negativnih  
posledic pitja

pomanjkanje preventivnih  
ukrepov

# STATISTIČNI PODATKI O ALKOHOLU

- poraba alkohola: 9-10 litrov + 5-7 litrov = 14 - 16 litrov/prebivalca/leto
- umrljivost zaradi ciroze jeter: >30/100.000 (med najvišjimi v Evropi)
- umrljivost zaradi samomorov: >30/100.000 (med najvišjimi v Evropi)
- 1/2 družin prideluje oz. izdeluje alkoholne pijače
- skoraj polovica moških in skoraj tretjina žensk pije tvegano ali škodljivo
- več kot 50% otrok popije prvi kozarec alkohola pred 10. letom starosti
- 25% dijakov prvih razredov srednjih šol se napije skoraj vsak teden
- v povprečju ljudje izgubijo 12 let življenja zaradi alkohola

## **ABSTINENCA**

(nikoli ob nobeni priložnosti ne pije alkohola)

## **MANJ TVEGANO PITJE**

(verjetno ne bo privedlo do večjih težav, okvar zdravja)

## **TVEGANO PITJE**

(načini pitja in količina alkohola, ki bodo verjetno sčasoma privedli do težav = povečano tveganje)

## **ŠKODLJIVO PITJE (F 10.1)**

(že lahko ugotovimo posledice oz. težave zaradi pitja alkohola, vendar še ni izražena zasvojenost)

## **ZASVOJENOST Z ALKOHOLOM (SOA)**

**= ALKOHOLIZEM (F 10.2)**

(6 kriterijev - vsaj trije znaki v zadnjem letu)

**PIJANOST (F 10.0)** - akutna zastrupitev z alkoholom

- **KULTURNO PITJE**
- **ZMERNO PITJE**
- **PITJE "PO PAMETI"**
- **NORMALNO PITJE**
- **ZDRAVO PITJE**
- **PREKOMERNO - ČEZMERNO PITJE**



# MERICA OZ. ENOTA ZA ALKOHOL

**Ena enota** alkohola vsebuje približno **10 gramov** čistega alkohola:

= 1 dcl vina ali

= 2,5 dcl piva ali

= eno šilce 0,3 dcl (“štamperl”) žgane pijače ali

= 2 - 2,5 dcl sadjevca (tolkovca, mošta)

# MANJ TVEGANO PITJE

MOŠKI (*zdravi odrasli*):

- do 14 enot na teden (t.j. n.pr. do 2 dcl vina dnevno)
- ne več kot 5 enot ob eni pivski priložnosti
- en ali dva dneva v tednu povsem brez alkohola

ŽENSKE (*zdrave odrasle in vsi nad 65 let obeh spolov*):

- do 7 enot na teden (t.j. do 1 dcl vina dnevno)
- ne več kot 3 enote ob eni pivski priložnosti
- en ali dva dneva v tednu povsem brez alkohola

# Kakšno vlogo ima zdravnik družinske medicine?

Ker je pitje alkohola lahko eden od dejavnikov tveganja za zdravje:

- pravočasno odkrivanje
- **EDINSTVENA – NENADOMESTLJIVA VLOGA**

# KDAJ

- ob sistematskih pregledih
- priložnostno ob pregledu zaradi drugih težav enkrat na leto ali na dve leti
- pred uvedbo zdravljenja z zdravili
- ko odkrijemo težave, ki bi lahko bile povezane s pitjem alkohola
- *VSAK BOLNIK MORA IMETI V ZDRAVSTVENEM KARTONU ZAPISAN TUDI „PIVSKI STATUS“*

# KAKO DO PODATKA O PITJU (“PIVSKI STATUS”)

- **ustrezni pogovor**
- posebni vprašalniki (n.pr. AUDIT-C)
- klinični pregled ali/in
- nekatere preiskave
  
- **ZAPIS V ZDRAVSTVENI KARTON !**

# AUDIT-C VPRAŠALNIK

- 1. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol ?
    - 0) nikoli 1) 1x/mesec ali manj 2) 2-4x/mesec 3) 2-3x/teden 4) 4x/teden ali več
  - 2. Koliko meric pijač, ki vsebujejo alkohol, ste v zadnjih 12 mesecih popili na tipičen dan, ko pijete ? (Ena merica alkoholne pijače je približno 2 in pol decilitra piva ali jabolčnika, 1 deciliter vina ali malo šilce = “štamperl” žgane pijače. )
    - 0) nič do 1 merice 1) 2 merici 2) 3 ali 4 3) 5 ali 6 4) 7 ali več
  - 3. Kako pogosto se je v zadnjih 12 mesecih zgodilo, da ste popili -
    - moški: 6 ali več meric ob eni priložnosti ?
    - ženske: 4 ali več meric ob eni priložnosti ?
  - 0) nikoli 1) manj kot 1 x/mesec 2) mesečno 3) tedensko 4) dnevno ali skoraj vsak dan
- *Odgovor:* Če je vsota točk iz teh vprašanj za moške **6** ali več, za ženske pa **5** ali več, se šteje, da je test pozitiven in mora zdravnik z dodatnimi vprašanji ugotoviti, kakšno je pitje.

• \*\*\*\*\*

# Kakšne podatke dobimo?

- pogovor – vprašalnik ?
  - odvisno od ...

# Klinični pregled

- ??



# TEŽAVE, KI SO LAHKO POVEZANE S PITJEM ALKOHOLA

- ponavljajoče poškodbe
- ponavljajoče želodčne težave
- pogosti napadi putike
- ponavljajoča krajša nejasna bolezenska stanja
- pankreatitis
- arterijska hipertenzija
- depresivnost
- samomorilnost
- anksioznost , "živčnost"
- nespečnost
- motnje v spolnosti
- ...

# Preiskave

- občutljivost – specifičnost ?
- Laboratorijski kazalci
  - gama GT (glutamil transferaza) - <50% občutljivost in <90% specifičnost
  - MCV - <50% občutljivost in 90% specifičnost
  - karbohidrat transferin (CDT) –  
60% M / 29% Ž občutljivost in 92% specifičnost  
(WHO/ISBRA Collaborative Study) , če M >80 g/dan in Ž >40 g/dan v preteklem mesecu)
  - (trigliceridi)
  - (AST in ALT)
  - (HDL)
- Druge preiskave:
  - UZ

# Ukrepi

- NNT oz. NNS (število svetovanj, potrebnih za zmanjšanje pitja)
  - = **8 – 15** (da zmanjša pitje)
  - = **282** (da preprečiš eno smrt v enem letu)

(npr. za kajenje: NNT = 20

za antiagreg. th.: NNT = 27)

# UKREPI

- ***Abstinenti: ?? !*** ukrepi niso potrebni, ponovno vprašamo čez 1 - 2 leti  
– RAZEN, ČE ...
- ***Pivci, ki pijejo manj tvegano:*** ukrepi niso potrebni, ponovno vprašamo čez leto ali dve
- ***Pivci, ki pijejo tvegano:***
  - izmenjava informacij
  - pogovor z motivacijskim svetovanjem za spremembo
  - seznanitev z mejami manj tvegane pitja
  - spodbuda za zmanjšanje pitja
  - morda “pivski dnevnik”
- ***Pivci, ki že imajo težave zaradi pitja (škodljivo pitje):***
  - nasvet
  - pogovor z motivacijskim svetovanjem za spremembo
  - pomoč pri uvidu, da so težave povezane s pitjem alkohola
  - načrt za zmanjšanje pitja, lahko z vmesnimi cilji
  - “pivski” dnevnik
  - morda zdravljenje kot pri zasvojenosti

# Kratek ukrep – motivacijski pogovor

- 10 - 15 minut (1 - 5 krat)
1. povratna informacija o ugotovitvah pogovora, pregleda in/ali preiskav
  2. ugotavljanje pripravljenosti za spremembo (P+Z)
  3. motivacijski pogovor – svetovanje za spremembo
  4. spremljanje napredka

# SVETOVANJE ZA SPREMEMBO VEDENJA

- EMPATIJA - sprejemanje – partnerstvo
- aktivno poslušanje – odprta vprašanja
- ugotavljanje pomembnosti in zmožnosti za spremembo = pripravljenosti za spremembo
- iskanje dobrih in slabih strani vztrajanja na dosedanjem vedenju
- iskanje dobrih in slabih strani morebitne spremembe vedenja
- “brainstorming” - zbiranje idej, kako
- brez prepričevanja, brez prisile

# VKLJUČITEV V REDNO DELO

- ZAVEDANJE *NENADOMESTLJIVE* VLOGE SPECIALISTA DRUŽINSKE MEDICINE OZ. NJEGOVEGA TIMA
- Zgodnje odkrivanje predvsem tveganega, pa tudi škodljivega pitja:
  - **vprašati**, AUDIT – C, preventivni vprašalnik, RA
- Ovrednotenje (in seveda zapis v zdrav. kartoteko)
- Svetovanje (ali kratek ukrep ali nasvet)
- Spremljanje (kontrola, spodbuda)

# PRIROČNIK ZA ZDRAVNIKE

Dr. Marko Kolšek

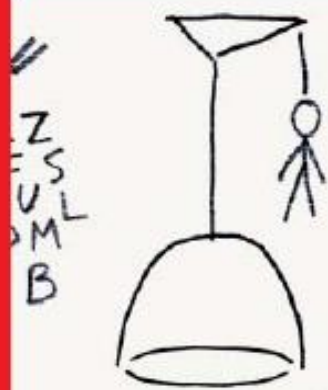
## 0 pitju alkohola

Priručnik za zdravnike družinske medicine





# Zloženska s splošnimi informacijami o pitju alkohola



K O Z A \_ E \_ C  
 N A K O Z A \_ E \_ C

Luka Manolčič, ilustrirano: prof. Peter Štahr

"Alkohol te v mrazu pogreje."  
 Ne, ne drži: zaradi alkohola se razširijo žile v podkožju, kar daje le prehodni občutek toplote, v resnici pa izgubljaš več toplote.  
 "Rdeče vino izboljša slabo kri."  
 Ne, ne drži: res je ravno obratno, saj pitje alkohola sčasoma lahko povzroči slabokrvnost.  
 "Obstajajo sredstva in načini za hitro treznenja."  
 Ne, ne drži: do sedaj ni poznano nobeno sredstvo, niti način, kako pospešiti presnovo ali izločanje alkohola iz telesa. To pomeni, da k hitrejši strez nitvi ne pomaga črna kava, niti tuširanje s hladno vodo, niti zeliščne tablete.

Kako naj vem, ali je moje pitje že tvegano ali celo škodljivo?

Izpolnite naslednji vprašalnik:

- A. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače (vino, pivo, žganje, liker, mošt), ki vsebujejo alkohol?
- 0) nikoli  
 1) enkrat mesečno ali manj  
 2) dva do štirikrat  
 3) dva do trikrat tedensko  
 4) štiri ali večkrat tedensko

- B. Koliko meric pijače, ki vsebuje alkohol, ste v zadnjih 12 mesecih ponavadi popili na tisti dan, kadar ste pili? (Ena merica je 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali mošta ali 0,3 dcl - "eno silca" žgane pijače.)
- 0) pol ali eno  
 1) dve  
 2) tri ali štiri  
 3) pet ali šest  
 4) sedem ali več meric

- C. Kako pogosto se je v zadnjih 12 mesecih zgodilo, da ste popili 6 ali več meric (moški) oziroma 4 ali več meric (ženske) ob eni priložnosti?
- 0) nikoli  
 1) enkrat mesečno ali manj  
 2) dva do štirikrat mesečno  
 3) dva do trikrat tedensko  
 4) štiri ali večkrat tedensko

Sedaj seštejte števila pred vašimi odgovori.

Če ste moški in je vsota števil enaka ali večja od 6, je velika verjetnost, da pijete tvegano ali škodljivo. Svetujemo vam, da se o tem pogovorite s svojim zdravnikom.

Če ste ženska in je vsota števil enaka ali večja od 5, je velika verjetnost, da pijete tvegano ali škodljivo. Svetujemo vam, da se o tem pogovorite s svojim zdravnikom.



Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za družinsko medicino, Akademije za likovno umetnost, oddelki oblikovanja

Projekt je podprto Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

Zahvaljujemo se tudi:  
 asist. dr. Zdenka Čebatič Trnarič, dr. med., mag. Pavla Rapoča Tarjanič, dr. Aljoška Ivančič, Miroslav Šinčič, Borek Šinčič (prim. doc. dr. Mirko Kolšek, dr. med. Oblikovanje: Radovan Jenko  
 Tisk: Tiskarna Hra, november 2008

Pivski koledarček

Tudi ta mesec je lahko zelo vesel. In to brez tvegane uživanja alkoholnih pijač, zato pravenite koliko meric pijače popijete dnevno oziroma tedensko!

mesec	merici				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

KOLKOR KAPLJIC, TOLKO LET



"v povprečju ljudje izgubijo 12,3 let življenja zaradi škodljivih posledic pitja alkohola"

# Brošura za samopomoč pivcem

dr. Marko Kolšek

# ALI VEM, PRI ČEM SEM S SVOJIM ...?



[www.NALIJEM.SI](http://www.NALIJEM.SI)

# Zakon o voznikih

1. Možnost pridobiti podatke o pitju ob neprimerni situaciji - tvegan oz. škodljiv način pitja
2. Ukrepanje (zdravstveni pregled s svetovanjem)
3. Morebitna napotitev na MDPŠ (ne več prijava na upravno enoto, kot je bilo včasih)

# ZAKON O VOZNIKIH in zdravnik družinske medicine

- 1) Zdravstveni pregled s svetovanjem (81. člen)
- 2) Napotitev na MDPŠ ob dvomu o voznikovi telesni ali duševni zmožnosti za vožnjo (86. člen)

## Zdravstveni pregled s svetovanjem

- ❖ za voznike, ki so imeli v krvi nad 0,50 g do vključno 0,80 g alkohola/kg krvi (*oz. nad 0,24 mg do vključno 0,38 mg alkohola/l izdihanega zraka*)
- ❖ za voznike **začetnike**, **poklicne** voznike, voznike tovornjakov, vozil za prevoz oseb, inštruktorje vožnje, ..., če so imeli v krvi **do vključno 0,50 g** alkohola/kg krvi (*oz. do 0,24 mg alkohola/l izdihanega zraka*)
- ❖ **prostovoljno** za izbris 4 kazenskih točk
- ❖ možno **le enkrat v 2. letih**
- ❖ Izdajo zdravniškega potrdila o opravljenem pregledu **plača voznik**

# ZAKON O VOZNIKIH

## (ob višjih vrednostih alkohola v krvi)

Če je imel voznik v krvi nad 0,80 g do vključno 1,1 g  
alkohola/kg krvi →

pregled v pooblaščeni organizaciji MDPŠ

(tim: specialist MDPŠ, alkohololog, psiholog), kjer odločijo:

- ***Edukacijska delavnica*** (6 ur skupinsko delo: predavanja, diskusije, ogledi videa, socialne igre, ipd.) ***ali***
- ***Psihosocialna delavnica*** (2 uri individualna obravnava in 15 ur skupinsko delo) ***ali***
- ***Zdravljenje alkoholizma***

# **POSTOPEK Z VOZNIKOM v ambulanti ZDM**

## **A) Pred zdravstvenim pregledom:**

1. Ugotovljena vožnja pod vplivom alkohola
2. Izrečena kazen (globa in 8 kazenskih točk, hkrati tudi pravni pouk (možnost zmanjšanja števila kazenskih točk))
3. Odločitev posameznika za obisk osebnega zdravnika

## **B) Zdravstveni pregled s svetovanjem**

## **C) Po zdravstvenem pregledu**

1. Izdaja in plačilo zdravniškega potrdila
2. Napotitev, če je potrebna



# ZDRAVSTVENI PREGLED S SVETOVANJEM

1. ocena pitja alkohola s pogovorom in vprašalnikom AUDIT, p.p. še klinični pregled
2. ocena zavedanja tveganega oz. škodljivega pitja in nujnosti spremembe
3. ustrezne informacije o tveganju in možni škodi zaradi pitja alkohola s poudarkom na udeležbi v prometu
4. kratko svetovanje za spremembo pitja in/ali napotitev
5. zapis v zdravstveni karton kot "Prvi pregled – šifra v računalnik **Z72.1** (*Pitje alkohola*), če je škodljivo pitje ali alkoholizem pa še **F10.1** oziroma **F10.2**
6. Izdaja zdravniškega potrdila, plačilo potrdila
7. *Kontrola?*

## Priloga IV

## Zdravniško potrdilo

o opravljenem zdravstvenem pregledu s svetovanjem pri izbranem osebnem zdravniku zaradi vožnje motornega vozila pod vplivom alkohola

Potrijem, da sem dne \_\_\_\_\_ v moji ambulanti opravil(a) zdravstveni pregled s svetovanjem pri  
\_\_\_\_\_, roj. \_\_\_\_\_.

Svetovalni razgovor je bil opravljen, ker je bil voznik prvič pravnomočno kaznovan zaradi prekrška vožnje pod vplivom alkohola.

Kraj: \_\_\_\_\_

Žig ambulante

Podpis in žig izbranega osebnega zdravnika  
\_\_\_\_\_

# *Ugotovljena zasvojenost z alkoholom*

1. Po pogovoru ocena zavedanja zasvojenosti
2. Ustrezne informacije, da je potrebno zdravljenje, o možnostih za zdravljenje in da je potrebna ocena sposobnosti za vožnjo pri spec. MDPŠ, do takrat odpoved vožnji
3. Zdravnik pošlje “napotnico” pooblaščenemu spec. MDPŠ
4. Izdaja zdravniškega potrdila in plačilo potrdila
5. Zapis v karton (šifra za računalnik Z72.1, v karton še F10.2)
6. Svetovanje zdravljenja
7. Kontrola

# NAPOTNICA

**za pregled pri pooblaščenem specialistu medicine dela, prometa in športa ob  
dvomu o zmožnosti za upravljanje motornih vozil**

Na podlagi 81. člena Zakona o voznikih (UL RS, št. 109/2010, 2016) je pri:

\_\_\_\_\_, EMŠO \_\_\_\_\_,

naslov: \_\_\_\_\_,

potreben pregled pri pooblaščenemu specialistu medicine dela, prometa in športa zaradi težav s pitjem alkohola in s tem povezanega dvoma o zmožnosti za upravljanje motornega vozila.

Kraj: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Žig ustanove

Podpis in žig zdravnika

\_\_\_\_\_

## *Dvom o zmožnosti za vožnjo*

(telesne ali duševne spremembe zaradi simptomov ali posledic bolezni oz. poškodb)

1. Ustrezna informacija, da je potrebna ocena sposobnosti za vožnjo pri spec. MDPŠ (kontrolni zdravstveni pregled), do takrat odpoved vožnji
2. Zdravnik pošlje “napotnico” pooblaščenemu spec. MDPŠ v regiji bivališča voznika
3. Zapis v zdravstveni karton