

«...Να τα πιούμε;»: Μια μικρή διερεύνηση στα αίτια και την αντιμετώπιση της μέθης μέσα σε ένα γιορτινό κλίμα.

Μαθητική Ομάδα: Γ' τάξη ΕΠΑΛ - ΕΚ (Εργαστηριακού Κέντρου) Λιβαδειάς της ειδικότητας Νοσηλευτικής

Υπεύθυνος εκπ/κός: Σκαράκη Ζάμπια (νοσηλεύτρια του κλάδου ΠΕ8702 στο ΕΚ Λιβαδειάς)

Θα ήταν κοινότυπο να πούμε πως η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ βλάπτει δραματικά την υγεία και πως ο χρυσός κανόνας της μεσογειακής διατροφής είναι 1 με 2 ποτηράκια κρασί με τα γεύματα (Λαζαρίδης 1993). Χωρίς να γνωρίζω αν έχει γίνει κάποια επιστημονική έρευνα που να συσχετίζει το γιορτινό κλίμα με την μέθη, συχνά σε δημοσιεύματα εφημερίδων περιγράφονται περιστατικά κατάχρησης αλκοολούχων ποτών. Αν αποδώσουμε την αύξηση της επίπτωσης των ατυχημάτων, όπως προκύπτει από τα έκτακτα μέτρα της Τροχαίας την συγκεκριμένη περίοδο, στην εύφορη εορταστική διάθεση, θα είναι σαν να ρίχνουμε την ευθύνη στον ... Άη Βασίλη ή στο Πνεύμα των Χριστουγέννων.

Η κατανάλωση αλκοόλ αποτελεί από την εφηβική ηλικία μέσο ένταξης σε μία παρέα. Η φράση «πάμε για ένα ποτό» και ο συγχρωτισμός στα μπαρ σίγουρα δεν είναι κάτι πρωτάκουστο. Οι περισσότεροι επίσης γνωρίζουν ότι η μέτρια μέθη επιφέρει ευφορία, φτιάχνει το κέφι, ενώ η βαριά, απώλεια αισθήσεων. Η τελευταία οφείλεται σε καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος. Το «πίνω για να ξεχάσω» ισχύει.

Χωρίς ιδιαίτερες γνώσεις ψυχολογίας, αντιλαμβάνεται κανείς ότι την περίοδο των γιορτών οι προσδοκίες για χαρούμενη ατμόσφαιρα είναι αυξημένες, πολύ νωρίς από την παιδική ηλικία. Οφείλουμε να ανοίξουμε τις καρδιές μας και, ακόμη πιο δύσκολο, να δούμε τι κρύβουν οι άλλοι μέσα σ' αυτές. Να είμαστε γενναϊόδωροι και μεγαλόψυχοι. Αυτό αποτελεί το πνευματικό κομμάτι. Το πιο εύκολο είναι το υλιστικό, σύμφωνα με το οποίο οφείλουμε να στολίσουμε και να στολιστούμε, να ξοδέψουμε, να φάμε και να πιούμε μέχρι σκασμού. Η οικονομική κρίση επέφερε ισχυρό πλήγμα και σε αυτό το εορταστικό αποκούμπι.

Όσο περισσότερο υποχρεωμένοι νιώθουν οι άνθρωποι να διασκεδάσουν, τόσο η ανάγκη από κάποιο βοήθημα, που θα επιφέρει ούτως ή άλλως την καλή διάθεση ή την λησμονιά αποδεικνύεται αναγκαία. Ιδιαίτερα όταν οι συνθήκες, προσωπικές και κοινωνικοοικονομικές δεν είναι οι ιδανικές. Σίγουρα κάθε άνθρωπος οφείλει, κυρίως στον εαυτό του, να προσπαθεί να υπερβαίνει τις καταστάσεις και όχι να προσπαθεί να τις κουκουλώσει. Στην προσπάθειά του αυτή, όμως, δεν είναι

υποχρεωμένος να γιορτάζει σύμφωνα με τον τρόπο, που το οικογενειακό περιβάλλον ή/και ο κοινωνικός περίγυρος επιβάλλουν. Ή να πιεί περισσότερο από αυτό που μπορεί να αντέξει ο οργανισμός του, για να αποδείξει ότι ξέρει να διασκεδάζει και να είναι αρεστός στους εφήβους του ίδιου ή του αντίθετου φύλου. Οι νέοι, άπειροι και ευάλωτοι σε παραπτωματική συμπεριφορά, αποτελούν συχνά περιστατικά μέθης, που χρήζει παροχή πρώτων βοηθειών.

Η αιθυλική αλκοόλη, που περιέχουν τα οινοπνευματώδη ποτά, αποτελεί μία τοξίνη για τον ανθρώπινο οργανισμό. Απορροφούμενη από τον βλεννογόνο του στομάχου εισχωρεί στην κυκλοφορία του αίματος. Κατανάλωση αλκοόλ με άδειο στομάχι συνδέεται με εμφάνιση ήπιας γαστρίτιδας, που εκδηλώνεται με ναυτία και έμετο. Στο κυκλοφορικό σύστημα προκαλεί αγγειοδιαστολή, όπως φαίνεται εξάλλου από την ερυθρότητα του προσώπου. Από τα διευρυμένα αγγεία αποβάλλεται θερμότητα, με κίνδυνο υποθερμίας, όταν το άτομο εκτεθεί σε κρύο περιβάλλον. Αποτελεί λοιπόν μύθο ότι το αλκοόλ μας ζεσταίνει. Μεταβολιζόμενη στο συκώτι, ανταγωνίζεται την γλυκόζη, με αποτέλεσμα υπογλυκαιμία. Τέλος, στην προσπάθειά τους οι νεφροί να αποβάλουν την τοξίνη αυτή, αυξάνουν τη διούρηση, με ενδεχόμενο τον κίνδυνο της αφυδάτωσης, ιδιαίτερα αν παράλληλα με το αλκοόλ δεν καταναλώνουμε νερό.

Η ήπια μέθη προκαλεί εκτός από ερυθρότητα προσώπου και ευφορία, ζάλη και αστάθεια στο βάδισμα. Σε μεγαλύτερου βαθμού κατανάλωση αλκοόλ, το χρώμα γίνεται ωχρό, διαταράσσεται η όραση (τα βλέπει διπλά), η ομιλία (μπερδεύει τα λόγια του) και η ισορροπία, μειώνονται η αντίληψη και τα αντανακλαστικά και βαραίνει η αναπνοή. Σε βαριά μέθη, τα συμπτώματα απαιτούν επείγουσα νοσηλευτική φροντίδα, καθώς επέρχονται υπογλυκαιμία, υποθερμία, απώλεια αισθήσεων, καταστολή κεντρικού νευρικού συστήματος, κώμα, μέχρι και θάνατος.

Η σειρά ενεργειών στην παροχή πρώτων βοηθειών είναι η ακόλουθη:

- 1.** Αν κάνει εμετό, ενθαρρύνετε το θύμα.
- 2.** Χορηγήστε γλυκά ροφήματα, όπως ζαχαρόνερο, για την πρόληψη της υπογλυκαιμίας, ΜΟΝΟ ΕΦΟΣΟΝ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ. Έτσι το προστατεύετε και από την αφυδάτωση.
- 3.** Κρατήστε το θύμα ζεστό.
- 4.** Σε απώλεια αισθήσεων, τοποθετήστε το θύμα σε θέση ανάνηψης, όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα, στο πλάι με το κεφάλι υπερυψωμένο, για αποφυγή εισρόφησης.
- 5.** Μείνετε κοντά στο θύμα ελέγχοντας σφυγμό και αναπνοή.



Κλείνοντας το άρθρο αυτό, ο ρόλος του εκπαιδευτικού, του νοσηλευτή και του κάθε ανθρώπου, δεν είναι απλά η παροχή πρώτων βοηθειών, όταν ένας συνάνθρωπος οποιασδήποτε ηλικίας έχει επέλθει σε κατάσταση μέτριας ή βαριάς μέθης. Η εκτίμηση της κατάστασης πριν το μοιραίο συμβάν, από την αλλαγή του χρώματος ή την επιδείνωση της κατάστασης είναι καθοριστική. Και ακόμη περισσότερο καθοριστική είναι η ικανότητα της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης, με ζωντανό και ειλικρινές ενδιαφέρον, των προβλημάτων που μπορεί να αντιμετωπίζει ο συνάνθρωπός μας. Έτσι, για το καλό της ψυχής μας, για το πνεύμα των Χριστουγέννων, για ένα διαφορετικό νέο έτος...

Πηγές

Λαζαρίδης Γ. (1993). *Μεσογειακή διατροφή*. Πανεπιστήμιο Αθηνών-Τμήμα Βιολογίας Μ.Δ.Ε.: «Σύγχρονες τάσεις στη διδακτική των βιολογικών μαθημάτων και νέες τεχνολογίες»

Ανάκτηση στις 25/12/2018 από

http://users.uoa.gr/~nektar/science/environment/first_aid_guide.htm

Ανάκτηση στις 25/12/2018 από <https://www.iefimerida.gr/news/466803/ta-ektakta-metra-tis-trohias-gia-tis-giortes-astynomeysi-toy-odikoy-diktyou->

Ανάκτηση στις 25/12/2018 από trohonomoι

<https://www.fire.gr/?p=41486>

http://alifeguardsoul.blogspot.com/2014/07/blog-post_22.html