

alkohola



01 konposizioa, itxura eta aizunketa



alkohola

litroak,...

Edaten dugun alkohola, **etil alkohola edo etanola**, azukreen hartiduratik ateratako likidoa da.



Edari alkoholdunak bi taldetan banatzen dira, nola egiten diren kontuan hartuta:

Hartitutako edariak: garagardoa, ardoa, sagardoa. Modu naturalean ateratzen dira fruituetatik, zerealeetatik eta abarretik. Edari horiek % 2 eta % 20 arteko etanol-kontzentrazioa dute; beraz, graduazio baxukoak dira.

Edari destilatutak: patxarana, whiskia, rona,... Edari hartituek araztuz eta destilatuz egiten dira. Etanol-kontzentrazioa %35etik gorakoa da; graduazio altua.

Droga legala bada ere, eta nahiz eta edari alkoholdunak osasun-kontrolen pean egon, batzuetan garraioa ere esaten zaion metil alkoholarekin (metanolarekin) egon daiteke aizunduta.



02 dosia zenbatekoa den eta nola hartzen den

Ahotik hartzen da. Dosi bat, unitate bat, 10 g (gramo) alkohol dira. Ardo txikito batek, gutxi gorabehera, 12 g ditu, garagardo batek 10 g, eta patxaran batek 16 eta 20 g artean.



Ondorioak lehenengo unitatetik aurrera agertzen dira.

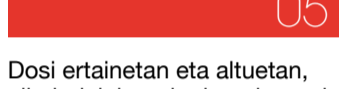
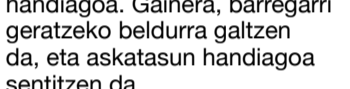
03 hasierako ondorioak

01 Alkoholen ondorioak ez dira beti berberak. Hainbat alderdik du eragina: zenbateko dosia hartzen den, non-nola hartzen den, aldarte onean ala txarrean egon bitartean hartzen den, zer espero den eta pertsona nolakoa den.

03 Nahiz eta nerbio-sistema zentralaren depresorea izan, dosi txikietan, ondorio estimulatzaileak ditu: segurtasun-setsazioa, euforia, barre egiteko erraztasuna, hitz-jarioa, ongizatea, autoestimua handiagoa. Gainera, barregarri geratzeko beldurra galtzen da, eta askatasun handiagoa sentitzen da.

04 Dosia handitzean hasten dira ondorio depresoreak: erreflexuak eta erreakzionatzeko gaitasuna moteltzen dira, hitz egiteko zailtasuna agertzen da, ...

02 Emakumeek alkohola gehiago xurgatzen dute gantz-ehun ehuneko handiagoa dutelako. Horrez gainera, alkohol deshidrogenasa entzimak (ADH) jarduera txikiagoa du emakumeengan. Entzima hori giza arrazen arabera ere aldatu egiten da.



04 ondoriak epe ertain eta luzera

01 Alkoholak tolerantzia sortzen du; hau da, gero eta kantitate handiagoak hartu behar dira eragin berak lortzeko. Gero eta alkohol gehiago edateak alkoholarekiko menpekotasun fisikoa eta psikikoa izatea ekar dezake.

03 Ondorio psikikoak honakoak izaten dira: oroimena galtzea, aldarte-aldaketak, kontzentratzeko eta adi egoteko gaitasuna galtzea, depresioak izateko joera, psikosia, delirium tremens-a (egoera psikotiko akutua; haluzinazioak izaten dira).

05 Alkohola asko eta denbora luzez edanez gero, hartzeari uzten izaten den sintoma multzoari abstinentzia-sindromea esaten zaio.

02 Jarraian kontsumitzeak kalteak eragiten ditu organismoan, hala nola zirkulazio aparatuan, eta, halaber, arteriosklerosia, edo bihotzeko gutxiagotasuna, eragin dezake, urdaileko ulzerak, pankrearen hantura eta gibebeko zirrosia.

04 Emakumeetan osteoporosia, hilekoaren irregularitasunak eta menopausia goiztiarra ere eragin ditzake. Asaldura neurologikoak, adibidez,



05 nahastearen ondorioak

ALCOHOLA + KALAMUA

Kalamuarekin nahastuta, errazagoa da tentsioa jaitea, eta zorabioak eta goragalea izatea: zuribia ("blankoia").

ALCOHOLA + ESTIMULATZAILEAK

Estimulatzaileekin nahastuta, bien eraginak indargabetu egiten dira eta arriskuak areagotu, batez ere deshidratazioagatik, eta kantitate handiagotan hartzen direlako.

Beste depresore batzuekin nahastuta, arrisku handiagoa dago txepeltzeko, konortea galtzeko eta koman sartzeko.

Botikak hartzean, garrantzitsua da erabileraz-orrria ondo irakurtzea. Antibiotikoak hartuz gero, haien eragina gutxitzen dela jakin behar da.

Ez hartu baldin eta...

... arazo psikologikoak badituzu edo bolada txarrean bazaude.

... gaixotasunik baduzu, bereziki, gibebekoak, bihotzekoak edo diabetea.

... alkoholarekin bateratu ezin diren sendagaiak hartzen ari bazara.

... haurdun bazaude edo bularra ematen ari bazara.

... arriskuko edo arreta handiko zer edo zer egin behar baduzu, esate baterako, gidatu.

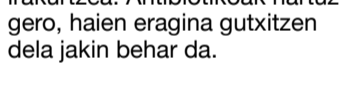
... hazteko adinean bazaude.

Hartzea erabaki baduzu...

hartu baino lehen...

Alkohola guztiz errotuta dago gure gizaratean; halere, informua zaituz zeuk neurtuna eta arriskuak zuek zeuk neurtu behar dituzte.

Zerbait jateak, edo urdaileko babesle bat, edo koilarakada oliba-olio hartzea, urdailari kalte-egiteko arriskua gutxituko du.



Noizik behin atsedena hartu. Hobeto pasatuko duzu hurrengoan.

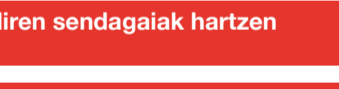


Gogoratu alkohola ez dela bidaide ona bolada txar bat gairiditzeko.

hartu bitartean

Litroak egiten badituzu, zailagoa da kalkulatzeko zenbat edaten ari zaren; hobe da edalontzietan edatea dosiak kalkulatzeko.

Poteoan zabiltzanean, tarteka ura edo edari alkoholgabeak ere hartu. Hala, deshidratazioa murriztuko duzu; ajea, alegia.



Edan ezazu soseguz, eta utzi denbora-tarte bat tragotik tragora; dastatu, gozatu!

Ligatzen zortea izan baduzu eta arrisku-jarduerak badituzu, erabili kondoiak haundun ez geratzeko eta sexu-transmisiozko gaixotasunik ez harrapatzeko (kandidak, herpesak, hepatitisak, GIB-hiesia eta abar). Kondoia erabiltzeko erantzukizuna zuri dagokizu, ez beste inori. Ez utzi begie inoren eskutan. Gogoan izan alkoholak errezioa eta argasmoa zaildu ditzakeela, emakume zaildu gizonengan.

Kalte egin badizu komenigarria da edateari uztea ondoezik dagoen pertsonaren ondoan egotea eta hoztu dadila sahiestea. Duxta hotzek, estimulatzaileek edota ariketa fisikoak ez dute alkohol maila murrizten.

hartu ondoren

Alkohola edan eta gidatu edo behar baduzu, gida batekin batzuk bilatu, esate baterako, garraio publikoa. Gogoan izan gidatzean baimendutako alkohol-maila 0,25 mg/l airean dela (0,5 g/l odolean).

Jan ezazu baldin, galdutako bitan ezazu berreskuratzeko; fruktosak alkohola kanporatzen laguntzen dio gorputzari.



Oheratu aurretik ura edan; bizaramunean aje txikiagoa izango duzu.

Zure sabelak otordu arina, gatz mineralak eta potasioa dituen, eskertuko dizu. Esate baterako, sopak, zukuak,...



Ai laket!! irabazi-asmorik gabeko elkarte bat da eta legeztatu gabeko drogen kontsumitzaile zein kontsumitzaile ohiek osatzen dugu. Ai laket!!-en, kontsumo arduratsuen ikuspuntutik eta erabilerak eragindako arriskuak autogestiozko ikuspuntutik, askotariko substantzia psikoaktiboekin biziaren ikastearen aldeko apostua egiten dugu. "Drogak kontsumitu, bai ala ez" pertsona helduek informazioa jaso ondoren askatasunez hartu beharreko erabakia dela uste dugu. Ai laket!!-en asmoa ez da erabaki horren gainean eragitea, baizik eta informazio zehatza, praktikoa eta sinesgarria ematea, hartara, kontsumitzaileekin, erabakia ondo hausnartutakoa izan dadin eta kontsumitzaileek ahalik eta zentzutasun handienaz jokatzeko informazioa izan dezaten.

Erremerteria kalea 88, 01001 Vitoria-Gasteiz Tel 945 23 15 60 ailaket@ailaket.com - www.ailaket.com

