

Alkoholelvonás

Ha valaki rendszeresen és mértéktelenül fogyaszt alkoholt, majd hirtelen abbahagyja az ivást, kínzó elvonási tünetek lépnek fel az utolsó pohár ital elfogyasztását követő napon. Az alkoholtól orvosi felügyelet mellett, gyógyszerek segítségével egy hét alatt megtisztulhat a beteg, de ahhoz, hogy végleg megszabaduljon tőle, további erőfeszítéseket is kell tennie.

Alkohol: mennyi a kevés, mennyi a sok?

Az alkohol méreg. Igaz, kis mértékben akár gyógyszer is lehet, de súlyos tévhit az, hogy káros hatásai a részegséget okozó mennyiségeknél kezdődnek. Egy átlagos testsúlyú, egészséges felnőtt legfeljebb heti 14–21 egység (férfiak), illetve heti 10–14 egység (nem terhes nők) alkoholt fogyaszthat az egészségkárosodás súlyos veszélye nélkül. (Egy egység 10 g tiszta alkoholt, azaz kb. 2 dl sört, 1 dl bort vagy 2,5–3 cent röviditalt jelent.) Az e határt tartósan meghaladó alkoholfogyasztás számos betegség veszélyét hordozza magában, a szájüregi daganatoktól a máj kezdetben visszafordítható, majd visszafordíthatatlan károsodásáig. Figyelem: az alkohol rövid idő alatt hozzászokást és függőséget okoz, ugyanúgy, mint az illegális drogok!

Elvonási tünetek

Az alkoholfüggőség azt jelenti, hogy a hetekig, hónapokig vagy évekig tartó mindennapos alkoholfogyasztás tartósan megváltoztatja az agyműködést, és az illető úgy érzi, nem tud ivás nélkül élni. Ha nem iszik, betegnek érzi magát, elvonási tünetektől szenved. Az utolsó pohár letétele után 6–24 órán belül jelennek meg ezek a tünetek: kézremegés, verejtékezés, szapora szívverés, szorongás, ingerlékenység, fáradtság, álmatlanság, étvágytalanság, hányinger vagy hányás. Súlyosabb esetben látási, hallási vagy tapintási hallucinációk, valamint görcsök alakulnak ki. A legsúlyosabb alkohol-

megvonásos állapot, az ún. delirium tremens tudatzavarral, izgatottsággal, hallucinációkkal, lidércnyomásos félelmekkel és álmokkal jár, szakszerű kezelés nélkül az életet is veszélyezteti.

Megtisztulás az alkoholtól: otthon vagy kórházban?

Az alkoholelvonás tünetei szerencsére nemcsak magával az alkohollal csilapíthatók, hanem gyógyszerekkel is. Leginkább a benzodiazepin csoportba tartozó nyugtatók (pl. diazepam, alprazolam, clonazepam) használatosak, ezek mérséklék a remegést, javítják a nappali közérzetet és az alvást. A nyugtatót olykor görcsgátlóval is kiegészítik. A kezelést pszichiáter, addiktológus vagy háziorvos írhatja elő, szükség esetén ő változtathat a gyógyszeren vagy az adagolásán, és figyelemmel kell kísérnie az elvonási tüneteket, így pl. a kritikus időszakban naponta mérnie kell a pulzusszámot és a vérnyomást. A légzésbénulás veszélye miatt a nyugtatók a beteg szervezetében alkohollal nem találkoznak! Az otthoni elvonás fontos feltétele, hogy a betegnek legyen olyan felnőtt lakótársa, aki képes és hajlandó ellenőrizni az absztinenciát, az előírásoknak megfelelő gyógyszerzedést, idejében észlelni az állapotrosszabbodást. Az egyedül élő, a súlyosan alkoholfüggő, az aktuálisan vagy a korábbi elvonási kísérletek alkalmával súlyos tünetektől szenvedő betegeket kórházban kell kezelni.



Az alkohol is, de az alkohol hiánya is okozhat alvászavart. Az alkoholelvonás velejárói az álmatlanság és a lidércnyomásos álmok

További kezelés

Az akut elvonási tünetek 1 hét alatt általában lecsengenek, ha addig a beteg betartja a szigorú absztinenciát. Az alkoholbetegséget kiváltó okok azonban ezzel még nem múlnak el. Az elvonást segítő gyógyszerek fokozatosan elhagyhatók, a hangsúly az okok felderítésére, a rossz beidegződések megváltoztatására tevődik át. Olyan gyógyszerek biztosíthatják a tartós alkoholmentességet, amelyek alkoholfogyasztáskor rosszul érzékelnek, illetve csökkentik a kellemes hatást vagy az alkohol utáni vágyat. Lényegesen javítja a végleges gyógyulás esélyét, ha a beteg – öngyógyító csoport (pl. Névtelen Alkoholisták), pszichiáter vagy addiktológus közreműködésével – olyan hosszú távú kezelési programba iratkozik be, ahol csoportterápiával és egyéni tanácsadással segítik abban, hogy elkerülje a visszaesést.

Ez a tájékoztató nem helyettesíti az orvosi kezelést. A betegek számára készített másolatoktól eltekintve felhasználása csak a kiadó írásos hozzájárulása nyomán engedélyezett.