

Okostelefon-alkalmazások és májbetegségek: az alkoholfogyasztás mérséklése

DR. SPEER GÁBOR

Nem tisztán mobile-Health a jelenlegi szám közleménye. Olyan alkalmazásokat mutatok be, amelyek alapvetően okostelefon platformon működnek és az alkoholfogyasztás mérséklésére szolgálnak. A felelősségteljes alkoholfogyasztás előnyökkel járhat, a kóros mértéket elérő alkoholbevitel halálos. A WHO adatai szerint az alkohol mintegy 60 betegség létrejöttében játszik szerepet, a világon a harmadik leggyakoribb korai halálok.

Az elfogyasztott alkohol mennyiségét az abszolút etilalkohol-mennyiség tömegében (grammban) kell megadni. Gyakori az is, hogy italegységet adnak meg, ami azonban az egyes országokban eltérő tisztaalkohol-mennyiséget jelent: egy standard ital az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint 10 g alkoholt jelent. A WHO szerinti standard italmennyiség (10 g tiszta alkohol) 105 ml 12%-os bornak, 250 ml 5%-os sörnek, 31 ml 40%-os tömény italnak felel meg (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/does-you-drink-too-much-test-your-own-alcohol-consumption-with-the-audit-test>). A 2014. évi Európai Lakossági Egészségfelmérésben Magyarországon egy italegység (ital) egy korsó sörnek, 2 dl bornak vagy 0,5 dl röviditalnak felelt meg, azaz 1 dl sör 0,2 italnak, 1 dl bor 0,5 italnak és 0,1 dl rövidital 0,2 italnak számított.¹ Az USA-ban 14 g, az Egyesült Királyságban 8 g alkohol felel meg 1 italnak.

A WHO honlapján megjelent 2016-os statisztika szerint a magyarok évente fejenként 12,3 l tiszta alkoholnak megfelelő szeszes italt fogyasztanak, ugyanennyit isznak a lengyelek, a szlovákok, a lettek vagy a britek. Az észtek picit többet (12,8 l-t), míg a németek (11,4 l) és a franciák (11,7

l) valamivel kevesebbet. A litvánok fogyasztják a legtöbb alkoholt a világon (évente és fejenként 18,2 l-t).

Több eltérő ajánlás van. A WHO szerint az elfogyasztható napi alkoholmennyiség 2 ital, feltéve hogy hetente legalább két alkoholmentes nap van! Kis mennyiségű (alacsony kockázatú) alkoholfogyasztásról naponta legfeljebb 3 ital és hetenként legfeljebb 7 ital (nők), illetve naponta legfeljebb 4 ital és hetenként legfeljebb 14 ital (férfiak) esetében beszélnek. A mérsékelt alkoholfogyasztás védő hatású lehet az aterotrombotikus eredetű kardiovaszkuláris betegségekkel és a 2-es típusú diabetes mellitusszal szemben, az elfogyasztott alkohol mennyiségének növekedésével azonban ez a hatás megszűnik, sőt az ellenkezőjére fordul.

DRINKAWARE, BACTRACK ÉS TÁRSAIK

Adatok szerint megfelelő színvonalú digitális eszközökkel heti 23,6 g-mal csökkenthető az alkoholbevitel mértéke. Ezek az alkalmazások leginkább platformként működnek: az okostelefon felületet ad. A legjobbak lehetőségét adnak arra, hogy pontosan beihesse az alkalmazó az alkoholfogyasztását,



DR. SPEER GÁBOR

PhD. Társalapító, Artmedus.
<http://artmedus.com>

és valós időben visszajelzést kaphasson erről. Az egyik legjobb a brit Drinkaware alkalmazás, mely nem elérhető magyar felhasználóknak (<https://www.drinkaware.co.uk/>). Javasolom a weboldalt is olvasni, mert nagyon jó infografikák találhatóak itt (1. ábra). Azért említem meg, mert ehhez hasonló alkalmazást érdemes keresni: olyat,

01. ÁBRA

A Drinkaware weboldal egyik infografikája



Forrás: <https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/alcoholic-drinks-units/alcohol-limits-unit-guidelines>

amivel az alkoholbevitelt lehet ellenőrizni, ami kiszámolja a bevitt egységet és az alkohol által bevitt kalóriát is, visszajelzést ad az alkohol egészségkárosító hatásairól, és trendeket, statisztikákat generál a bevitelről. Olyat, ami arra is képes, hogy egy tervezett útvonalon kijelje azokat a helyeket, ahol alkoholhoz lehet jutni, és figyelmeztet ezek elkerülésére.

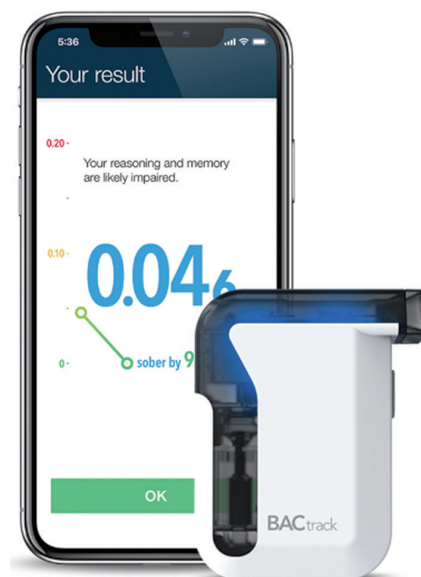
A Drinkaware alkalmazásban célokat is meg lehet fogalmazni, ilyen a „nem iszom ma” nap, az „ajánlásoknak megfelelő alkoholbevitel” vagy az „eggyel kevesebbet iszom” cél (a leggyakrabban kijelölt cél a „nem iszom ma”). Egy vizsgálatban a Drinkaware alkalm-

zásával a „no drink days” cél a kiindulási heti 2,7 napról az első hétre 3,3 napra, míg a 12. hétre 3,1 napra változott ($p < 0,05$).²

Magyar nyelvű applikációt nem tudtam elérni. A Drinkaware alkalmazáshoz nagyon hasonlít az ingyenesen android telefonra letölthető Sobriety Counter. Ebben van egy „Memory” elnevezésű játék, mely segít leküzdeni az ivás kényszerét. A Sober Grid nevű ingyenes alkalmazásban (android és iPhone) olyan virtuális közösséghez lehet csatlakozni, amelynek tagjai segítik egymást a józanul maradásban (*sober* = józan) (<https://www.sobergrid.com/>). Itt meg lehet osztani a kóros alkoholfogyasztásban segítséget nyújtó tapasztalatokat, támogatásokat, támogatni lehet egymást. Az AlcoDroid android és ingyenes alkalmazás az elfogyasztott alkohol típusának beírásával véralkoholszintet is kalkulál. Hasznos,

02. ÁBRA

A BACtrack eszköz és alkalmazás



Forrás: <https://www.bactrack.com/collections/smartphone-breathalyzers>

ingyenes és mindkét platformon működik a Nomo, és ingyenes iPhone alkalmazás az I am Sober is (<https://iamsoberrapp.com/>).

Akár magánszemélynek is hasznos lehet, és valóban mobile-Health alkalmazás, a BACtrack: egy véralkoholszintet kalkuláló légzési teszt (BAC: blood alcohol content) a kilélegzett levegő alkoholtartalmának meghatározásával. Az alkohol gyors teszt segítségével megbecsülhető a véralkoholszint. A készülék bluetooth-on keresztül van kapcsolatban az okostelefonnal (iOS és android) vagy az okosórával; 100 USA-dollár az ára (<https://www.bactrack.com/collections/smartphone-breathalyzers>) (2. ábra).

Véleményem szerint a napi alkoholfogyasztást a legtöbb esetben ugyanúgy rosszul becslik meg, mint a diétában pl. a napi szénhidrátbevitelt. Úgy emlékszünk, hogy betartottuk az ajánlást, azonban ha valóban mérjük, rájövünk, hogy rosszul emlékeztünk, és a nap végén rosszul becsültük meg. Az előnyös mennyiségű alkoholfogyasztás megtartására és a több elkerülésére érdemes okostelefonon működő alkalmazásokat használni: hogy az élvezet mellé csak az alkohol hasznát élvezhessük. Sajnos minden egészséggel kapcsolatos alkalmazás 1 hónapos ún. drop-off aránya 95%, vagyis az alkalmazást csak minden huszadik letöltője használja 1 hónapon túl. Ez érvényes ezekre az appokra is sajnos. Kár értük.



Levelezési cím:
gabor.speer@artmedus.com



Irodalom:

- Vályi P. Alkohol és egészség. Hypertonia és Nephrologia 2018;22(2):78–81
- Attwood S, Parke H, Larsen J, Morton KL. Using a mobile health application to reduce alcohol consumption: a mixed-methods evaluation of the drinkaware track & calculate units application. BMC Public Health 2017;17(1):394