

# Alkohol

**Dr. Terebessy András**

[terebessy.andras@med.semmelweis-univ.hu](mailto:terebessy.andras@med.semmelweis-univ.hu)

# DMQ-R SF

	Milyen gyakran ittál alkoholt az elmúlt 12 hónapban azért,...	soha	időnként	szinte mindig
3*	... mert segít élvezni egy bulit?	1	2	3
4	... mert segít, amikor lehangolt vagy ideges vagy?	1	2	3
6	... hogy jobb kedvre derülj, ha rossz hangulatban vagy?	1	2	3
10	... hogy feldobódj?	1	2	3
11	... mert élvezetesebbé teszi a társas összejöveteleket?	1	2	3
12	... hogy beilleszkedj egy általad kedvelt társaságba?	1	2	3
13	... mert kellemes érzést okoz?	1	2	3
14	... mert feldobja a bulikat, ünnepeket?	1	2	3
17	... hogy elfeledkezz a problémáidról?	1	2	3
18	... mert jó buli alkoholt inni?	1	2	3
19	... hogy mások kedveljenek?	1	2	3
20	... hogy ne érezd úgy, hogy kimaradsz valamiből?	1	2	3

# Felmerülő kérdések

**Milyen káros hatásai vannak az alkoholnak?**

**Mit jelent az, hogy alkoholegység?**

**Mennyi alkoholt fogyaszt egy "átlag" magyar felnőtt és mit iszik?**

**Tényleg 800 ezer alkoholista van Magyarországon?**

**Ki számít alkoholistának és kik azok a "nagyivók"?**

**Hogyan kell jó alkoholanamnézist felvenni?**

**Ellen lehet állni az alkohol csábításának?**

# Felmerülő kérdések

**Milyen káros hatásai vannak az alkoholnak?**

**Mit jelent az, hogy alkoholegység?**

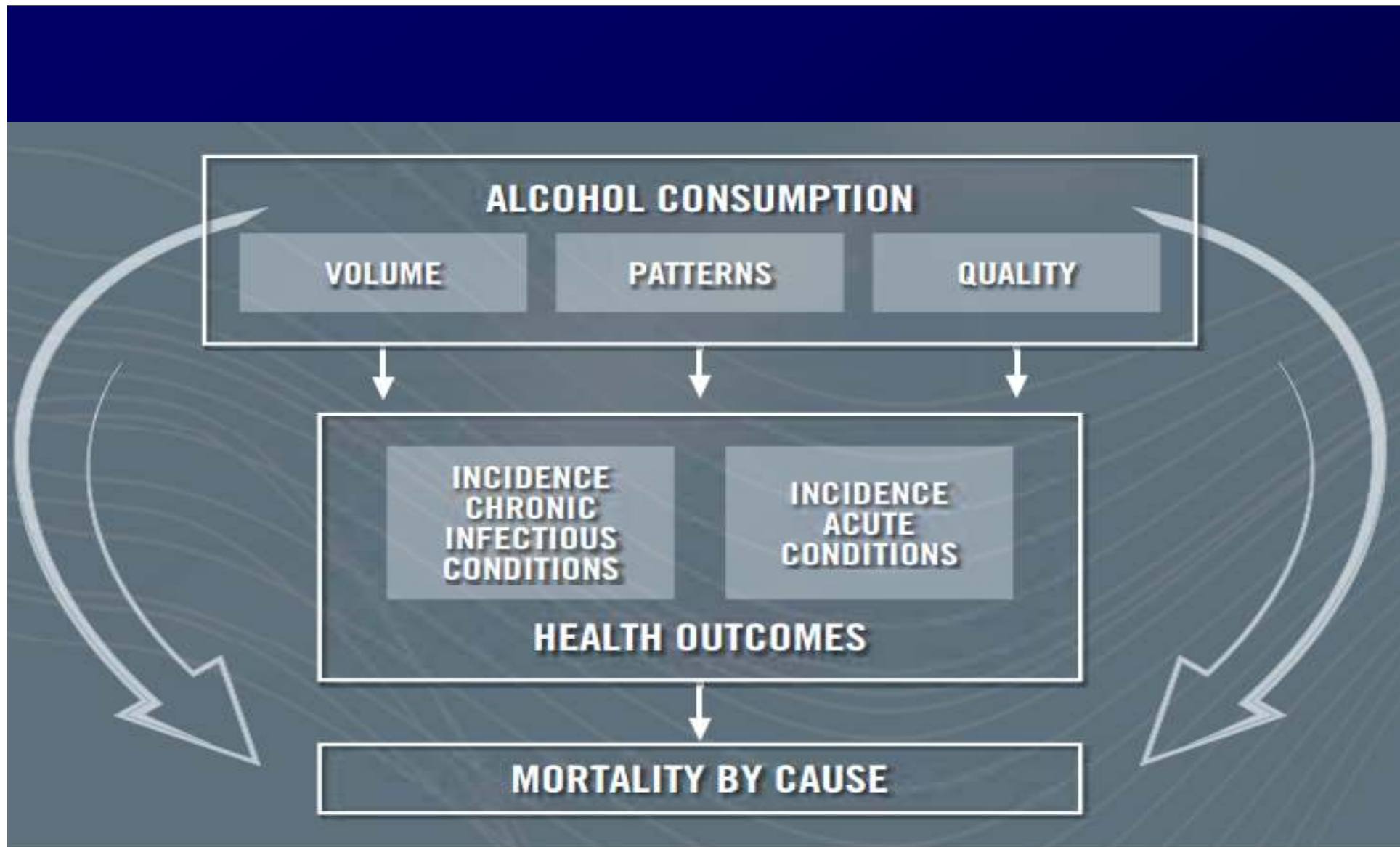
**Mennyi alkoholt fogyaszt egy "átlag" magyar felnőtt és mit iszik?**

**Tényleg 800 ezer alkoholista van Magyarországon?**

**Ki számít alkoholistának és kik azok a "nagyivók"?**

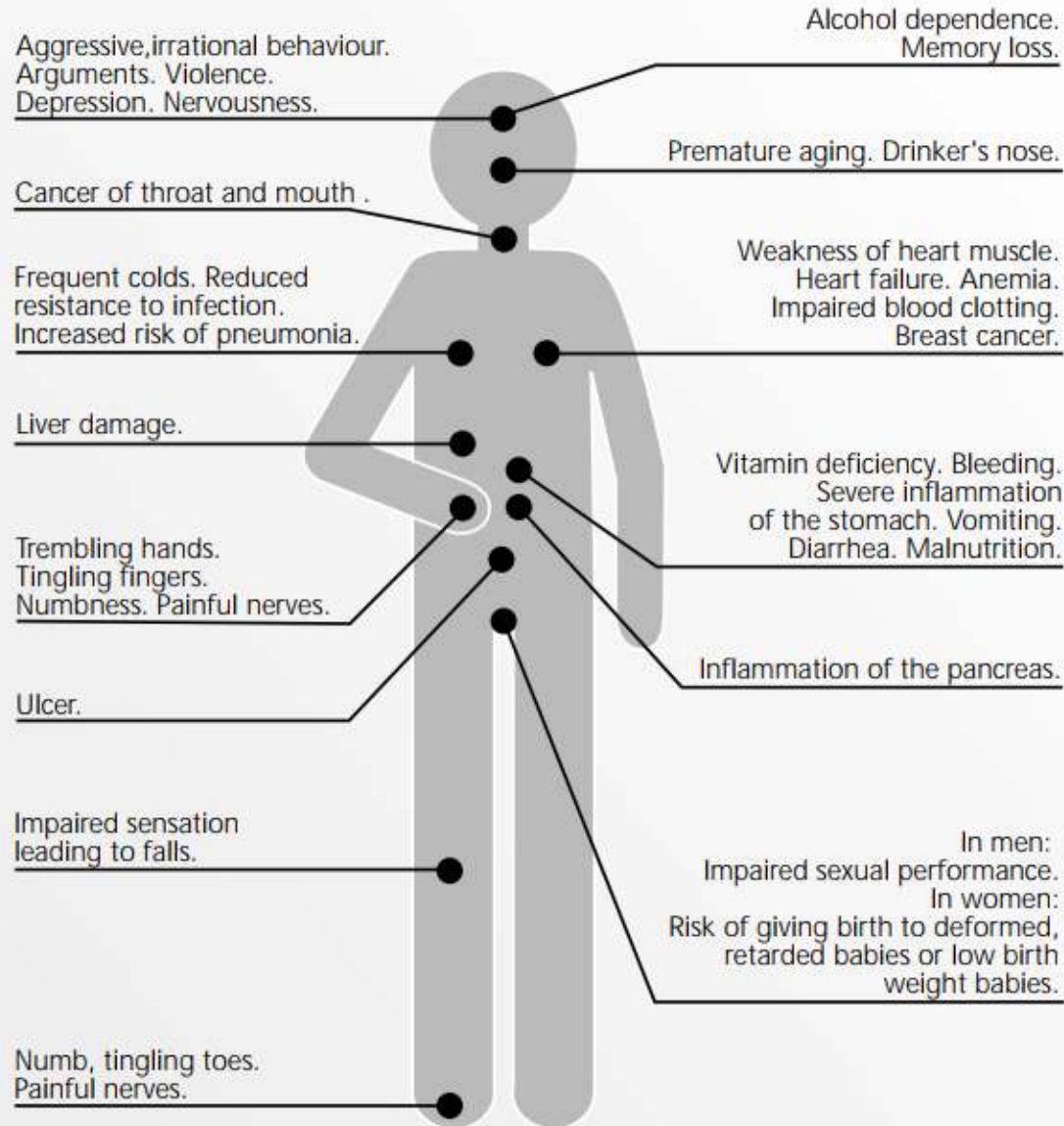
**Hogyan kell jó alkoholanamnézist felvenni?**

**Ellen lehet állni az alkohol csábításának?**



Source: Rehm et al., 2010.

## Effects of High-Risk Drinking



High-risk drinking may lead to social, legal, medical, domestic, job and financial problems. It may also cut your lifespan and lead to accidents and death from drunk-en driving.

# Alkohol okozta egészségkárosodások II.

**Akut intoxikáció (részegség, alkoholmérgezés) – 2,5 ezreléktől**

Pszichoaktív szer adását követően kialakuló tudat- és percepciózavar, kognitív, affektív vagy viselkedési zavar, illetve más pszichofiziológiai funkció és válasz zavara. A zavar közvetlenül kapcsolatba hozható a kapott szer akut farmakológiai hatásával, és idővel oldódik, teljes tünetmentességgel, kivéve ha szövetkárosodás vagy más komplikáció nem lépett fel. A komplikáció lehet trauma, aspiráció, delirium, koma, görcsök és más egészségügyi szövődmény.

*A véralkoholszintet ezrelékben mérjük, azaz megmutatja, hogy 1 liter vérben hány ezrelék az etil-alkohol mennyisége. 1 ezrelék esetében 1000 ml vérben 1 ml alkohol van (ez 0,79 g/l koncentrációnak felel meg). Egyes szakértők (illetve egyes országok) a sűrűségből adódó pontatlanságot figyelmen kívül hagyva a véralkoholszint ezrelékét 1g/l értéknek veszik.*

# **Alkohol okozta egészségkárosodások III.**

## **Káros használat (abusus)**

A pszichoaktív szer használatának olyan módja, mely egészségkárosodást okoz. A károsodás lehet fizikai (mint pl. hepatitis) vagy mentális (mint pl. a nagy mennyiségű alkohol fogyasztását követő depressziós időszakok).

## **Pszichotikus zavar**

### **Reziduális és kései kezdetű pszichotikus zavar**

### **Amnesticus szindróma**

### **Megvonási szindróma (delírummal vagy anélkül)**

### **Alkoholfüggőség (ld. külön dia)**



# Felmerülő kérdések

Milyen káros hatásai vannak az alkoholnak?

**Mit jelent az, hogy alkoholegység?**

Mennyi alkoholt fogyaszt egy "átlag" magyar felnőtt és mit iszik?

Tényleg 800 ezer alkoholista van Magyarországon?

Ki számít alkoholistának és kik azok a "nagyivók"?

Hogyan kell jó alkoholanamnézist felvenni?

Ellen lehet állni az alkohol csábításának?

# Az alkohol egysége I.

Az alkoholos italok alkoholtartalmát térfogatszázalékban szokták megadni. Ez megmutatja, hogy 100 ml italban hány ml etil-alkohol van. Egy deciliter sörben (1 dl = 100 ml), ha az 3%-os, 3 ml etil-alkohol van, amely az etil-alkohol sűrűségéből kiszámíthatóan (0,8 g/cm<sup>3</sup>) 2,4 g (3 x 0,8=2,4) tömegű etil-alkoholnak felel meg. Egy pohár sör 330 ml, ennek a 3%-a (3 x 330 / 100=) 9,9 ml, amely megfelel az alkoholtartalmának, amely pontosan (9,9 x 0,8=) 7,9 g.

Ital	Mennyisége	Térfogatszázaléka	Alkoholtartalma (ml)	Alkoholtartalma (g)
sör	0,5 l = 500 ml	4 V/V%	20	16
bor	2 dl = 200 ml	8 V/V%	16	12,87
pálinka	0,5 dl = 50 ml	40 V/V%	20	16
martini	1 dl = 100 ml	16 V/V%	16	13
whisky	1 dl = 100 ml	50 V/V%	50	40
vodka	1 dl = 100 ml	38 V/V%	38	30,4
pezsgő	1 dl = 100 ml	11,5 V/V%	11,5	9,2

# Az alkohol egysége II.

## NUMBER OF STANDARD DRINKS



\* NEW WA, ACT • Middy VIC, QLD, TAS • Put, NT • Hardie SA • Schaefer

Standard egység  
(ethanol gramjában  
mérve)  
IARD.org

Ország

8	UK
9.9	NL
10	AU, FR, HU, IE, NZ, PL, SP
11	SF
12	DK, IT
13.6	CA
14	PT, US

Az otthoni illetve az éttermekben /  
bárokban fogyasztott italok általában NEM  
standard egységek, nagyobbak annál.



# **„Biztonságos” alkoholfogyasztás\***

- 1. Napi max. 2 standard egység felnőtt férfiaknak és 1 standard egység felnőtt nőknek (18 éves kor felett), heti 2 nap szünet**
- 2. Egy alkalommal lehetőleg legfeljebb 4 standard ital elfogyasztása (káros akut hatások kivédésére)**
- 3. 18 éves kor alatt legjobb az alkoholfogyasztást mellőzni  
15 éves kor alatt: különösen fontos az alkoholfogyasztás kerülése  
15-18 éves kor között: minél később megkezdeni az alkoholfogyasztást**
- 4. Várandósság, tervezett várandósság illetve szoptatás alatt az alkoholfogyasztás teljes mellőzése**

\* Különböző szakmai szervezetek különböző ajánlásokat fogalmazhatnak meg, illetve az új tudományos eredmények alapján az ajánlások változhatnak.

# Felmerülő kérdések

Milyen káros hatásai vannak az alkoholnak?

Mit jelent az, hogy alkoholegység?

**Mennyi alkoholt fogyaszt egy "átlag" magyar felnőtt és mit iszik?**

Tényleg 800 ezer alkoholista van Magyarországon?

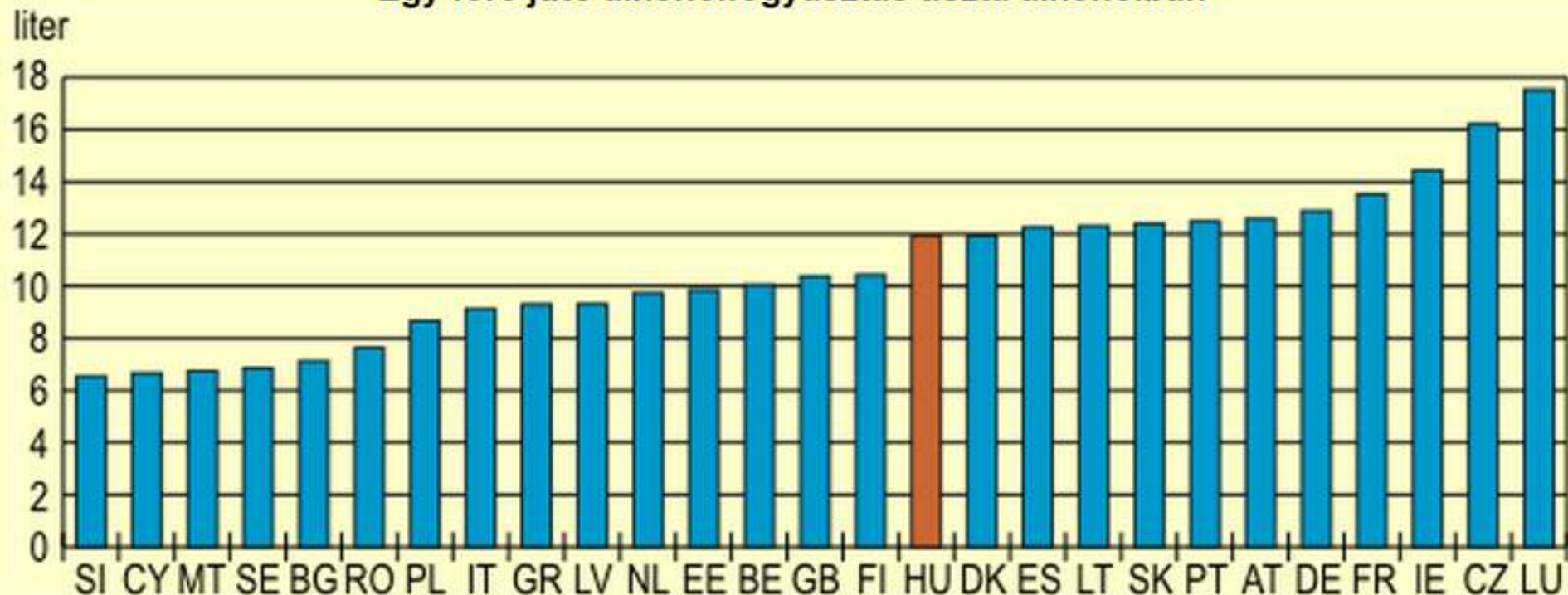
Ki számít alkoholistának **és kik azok a "nagyivók"?**

Hogyan kell jó alkoholanamnézist felvenni?

Ellen lehet állni az alkohol csábításának?

# Mennyit iszunk és mit?

Egy főre jutó alkoholfogyasztás tiszta alkoholban

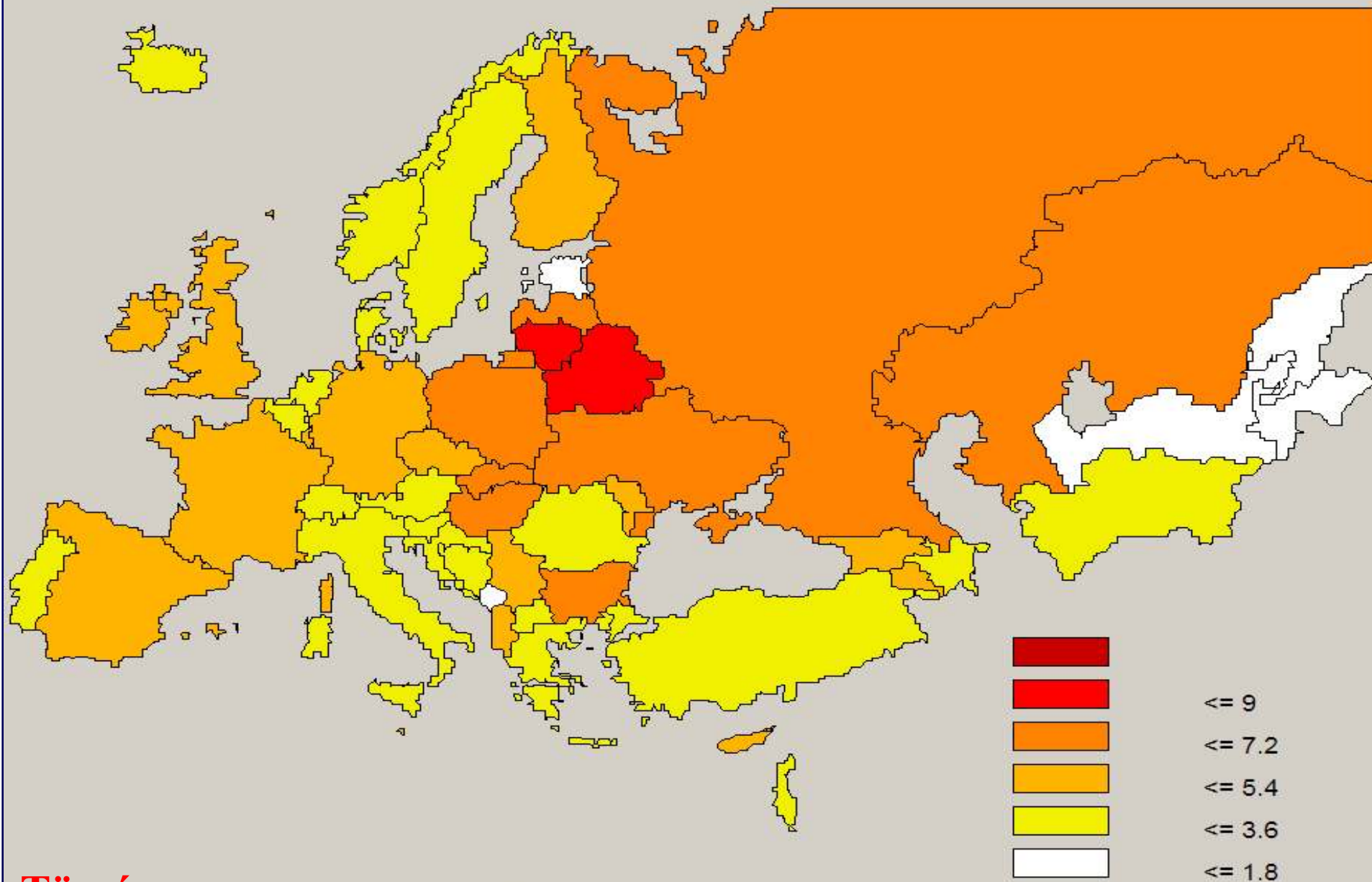


**KSH,  
2011**

Átlagos alkoholtartalmú, 10%-os borral számolva ez havi 10 liter bor fejenként, azaz napi kb. 3,3 dl. Ez 3-3,5 standard egységnek felel meg.



# Spirits consumed in pure alcohol, litres per capita, age 15+



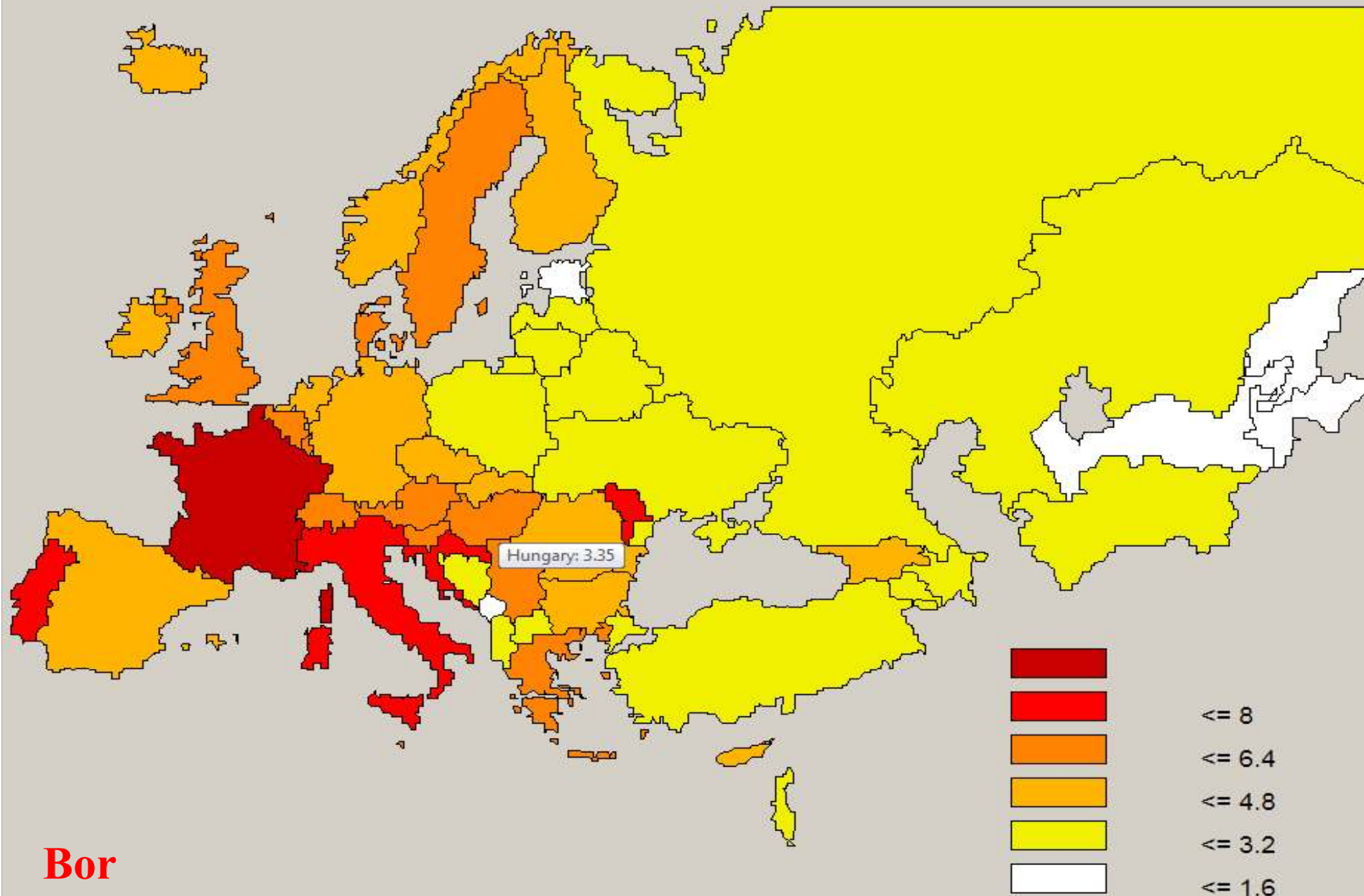
**Tömény**

2013

European Region  
2.61

No data  
Min = 0

# Wine consumed in pure alcohol, litres per capita, age 15+



**Bor**

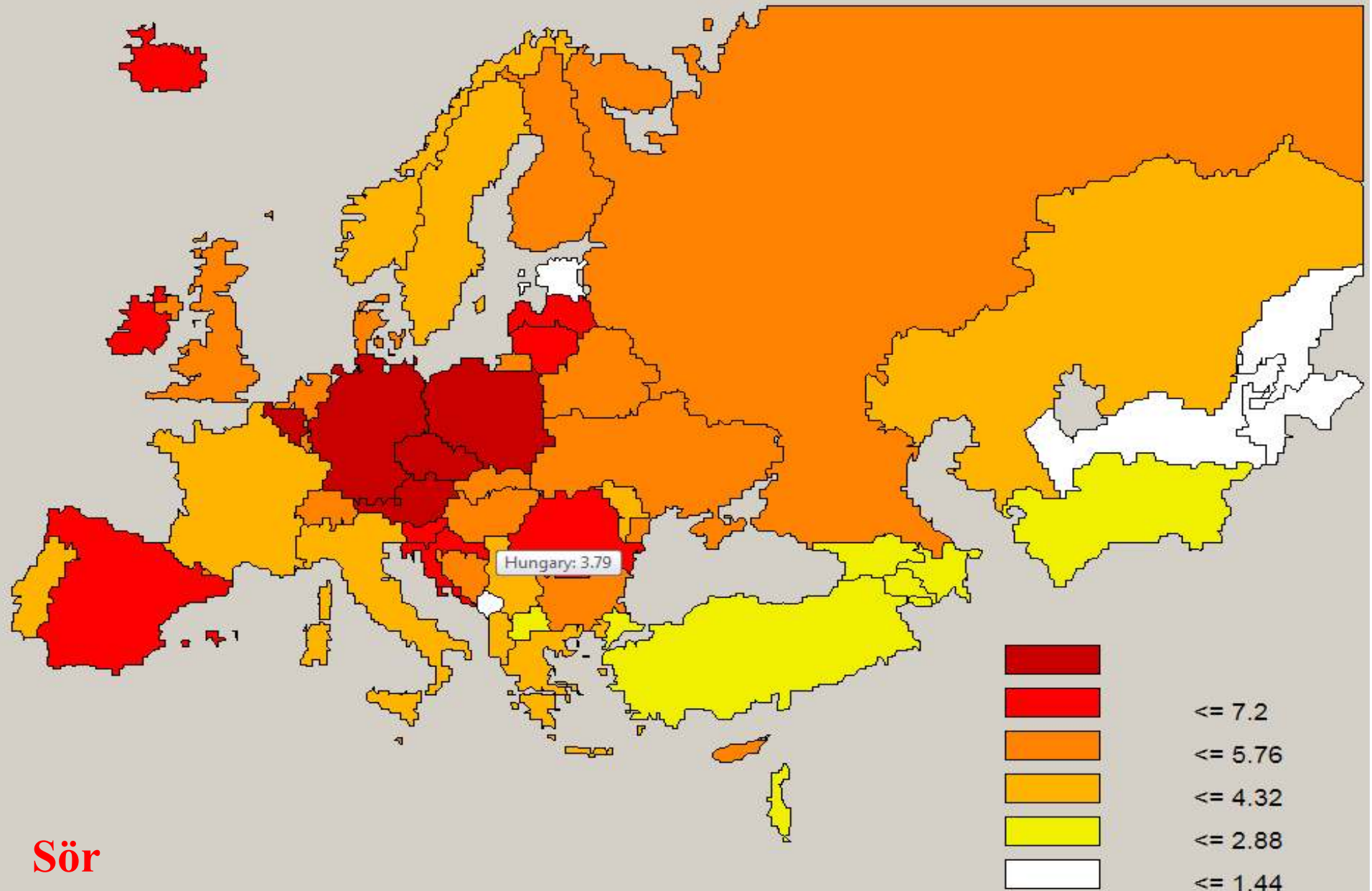
European Region  
2.44

2013

Min = 0  
No data



# Beer consumed in pure alcohol, litres per capita, age 15+



Hungary: 3.79

Sör

2013

European Region  
3.33

Min = 0

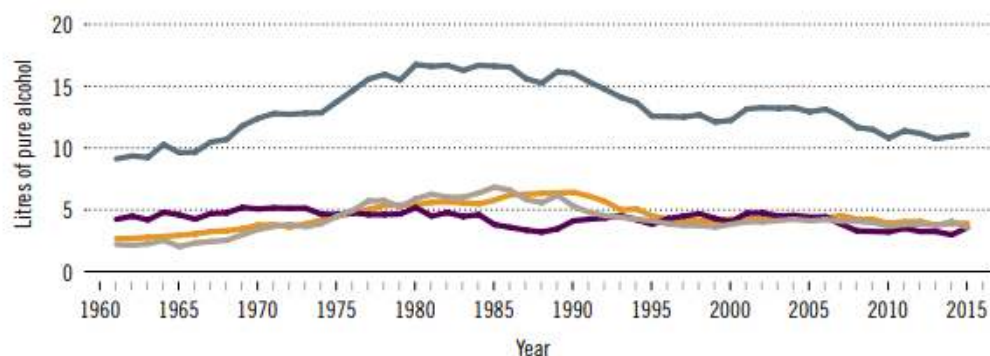
# Alkoholfogyasztási szokások

## Hungary

Total population (2016): 9 821 318 ► Population aged 15 years and older (15+): 86% ► Population in urban areas: 72% ► Income group (World Bank): High income

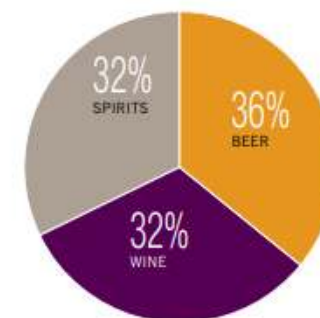
### ALCOHOL CONSUMPTION: LEVELS AND PATTERNS

Recorded alcohol per capita (15+) consumption, 1961–2016



Recorded alcohol per capita (15+) consumption (in litres of pure alcohol) by type of alcoholic beverage, 2016 or latest year available

- Beer
- Wine
- Spirits
- Other
- All



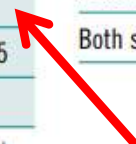
Alcohol per capita (15+) consumption (in litres of pure alcohol)

	2010*		2016*	
Recorded	11.2		10.9	
Unrecorded	2.0		1.5	
<b>Total**</b>	<b>12.1</b>		<b>11.4</b>	
Total males / females	20.1	5.0	19.1	4.5
WHO European Region	11.2		9.8	

\* Three-year averages of recorded and unrecorded for 2009–2011 and 2015–2017; \*\*adjusted for tourist consumption.

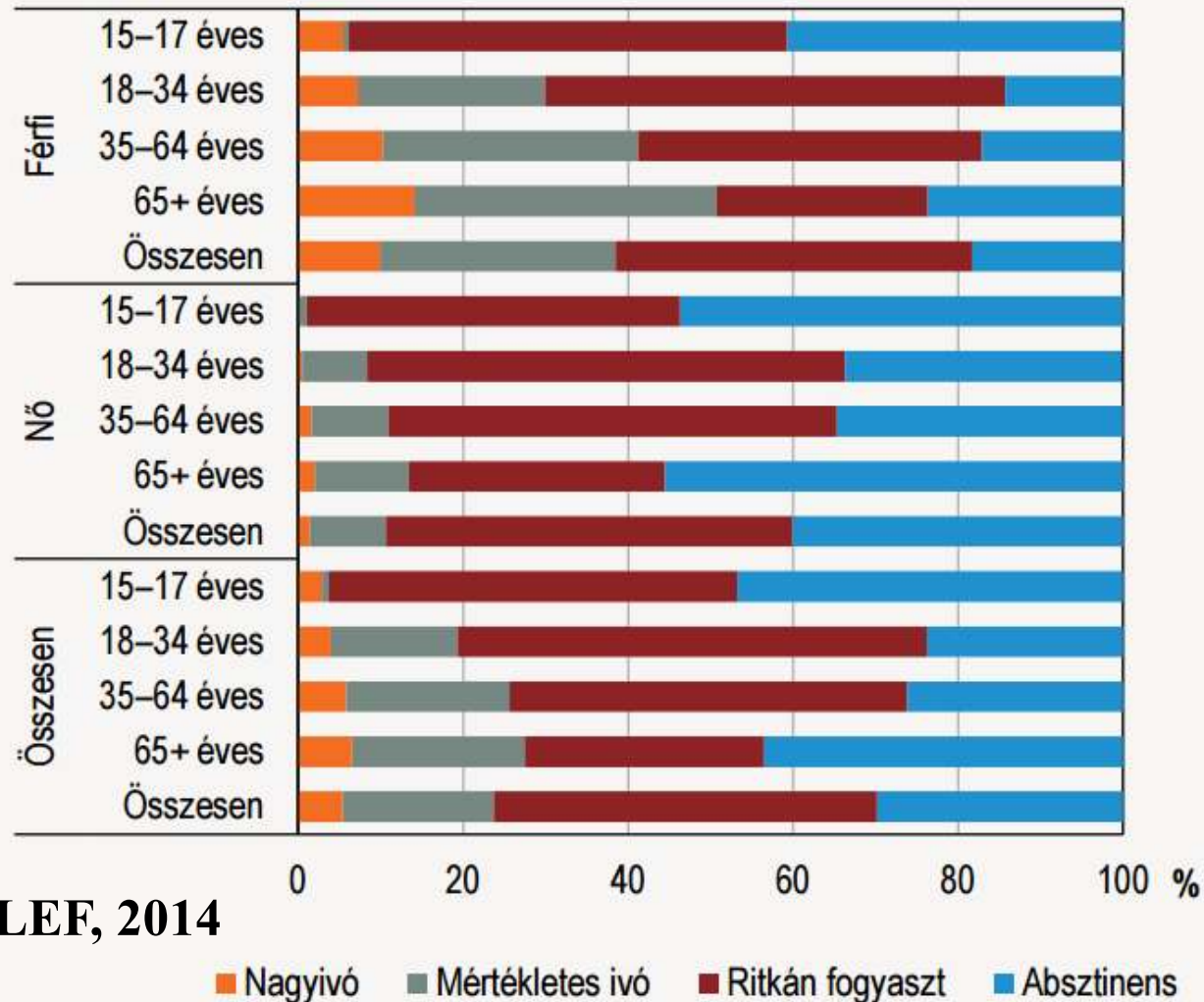
Total alcohol per capita (15+) consumption, drinkers only (in litres of pure alcohol), 2016

	Litres
Males (15+)	24.0
Females (15+)	8.3
Both sexes (15+)	17.1



# Alkoholfogyasztási szokások

Alkoholfogyasztási szokások nemenként és korcsoportonként, 2014



ELEF, 2014

**Nagyivó:**

**Nő: több mint 7 egységnyi ital / hét**

**Férfi: több mint 14 egységnyi ital / hét**

**„Binge drinker”:** egy alkalommal 5 v 6 vagy több italt fogyasztanak

**Mértékletes alkoholfogyasztó:** legalább heti gyakorisággal fogyaszt alkoholt, de nem minősül nagyivónak

**Alkoholt ritkán fogyasztó:** szoktak szeszes italt fogyasztani, de hetinél ritkább gyakorisággal

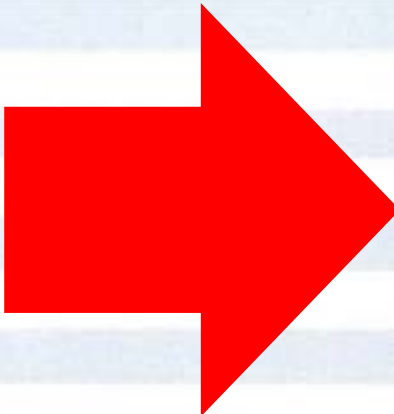


# Alkoholfogyasztási szokások

Az absztinensek aránya a 15 évesek és idősebbek között  
nem és korcsoport szerint

(%)

Ismérv	Nem ivott az előző 12 hónapban	
	2009	2014
Férfi	22,6	18,3
Nő	49,7	40,1
15–29 éves	33,1	26,4
30–44 éves	33,0	27,0
45–59 éves	32,7	24,9
60–74 éves	42,0	34,3
75 éves és idősebb	58,9	49,6
Együtt	37,1	29,8



# Alkoholfogyasztási szokások

Az alkoholfogyasztás főbb mutatói iskolai végzettség szerint, 2014

Legmagasabb iskolai végzettség	Az előző 12 hónapban ivott, %	Heti 6–7 alkalommal iszik, %	Nagyivás az előző hónapban, %	Egy fogyasztóra jutó alkohol mennyisége tiszta szeszből, cl
Legfeljebb 8 általános	53,0	7,8	6,3	28,0
Középfok érettségi nélkül	70,8	10,9	10,9	21,0
Érettségi	75,3	5,9	8,4	15,8
Felsőfok	80,9	7,4	7,0	14,3
Együtt	70,1	8,0	8,3	18,9

10 ml = 1 cl

10 ml alkohol tömege 8 gramm

# Alkoholfogyasztási szokások

A szubjektív egészségi állapot, a depresszió és a társas támogatás mértékeinek megoszlása, valamint az élettel való elégedettség átlagértéke ivástípusok szerint, 2014

(%)

Ismérv	Nagyivó	Mértékletes ivó	Alkoholt		Együtt
			ritkán	nem	
			fogyasztó		
<b>Szubjektív egészségi állapot</b>					
Nagyon jó, jó	52,5	63,6	69,6	49,0	61,4
Kielégítő	31,2	30,3	22,7	32,6	27,5
Rossz, nagyon rossz	16,3	→ 6,1	7,7	18,5	11,0
<b>Depresszió</b>					
Nincs	65,7	80,4	78,9	65,1	74,4
Enyhe, vagy mérsékelt	30,2	18,3	19,7	29,1	22,8
Mérsékeltlen súlyos, vagy súlyos	4,1	→ 1,3	1,5	5,8	2,9
<b>Társas támogatás</b>					
Gyenge	21,0	12,8	11,4	13,8	12,9
Közepes	54,9	53,6	53,5	50,2	52,6
Erős	24,1	→ 33,6	35,0	36,0	34,5
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Az élettel való elégedettség átlagértéke	6,59	→ 7,34	7,33	6,87	7,15



# Ahol a problémák indulnak...

## A magyar fiúk a legrészegebbek Európában



BOLCSÓ DÁNIEL

+ KÖVETÉS

2018.09.26. 14:45

Ajánlom 2,3 E



A magyar kamaszlányok rúgnak be a harmadik legnagyobb arányban Európában, a magyar fiúk pedig a kontinens legnagyobb fiatal ivói – derül ki a Telegraph [cikkéből](#), amely az Egészségügyi Világszervezet (WHO) alkoholügyi jelentését mutatja be.

A WHO 36 ország fiataljait vetette össze, és felállított egy-egy listát arról, hogy a 15 éves lányoknak, illetve fiúknak hol hány százaléka volt már legalább kétszer részeg életében. A felmérés 2002 és 2014 között készült. A listákon értelemszerűen nem túl nagy dicsőség az élmezőnyben szerepelni, úgyhogy elég aggasztók a magyar helyezések.



Rendeld meg a keménykötésű Bodolait olcsóbban!

**-11%**  
~~3550 Ft~~  
**3160 Ft**

MEGRENDELEM

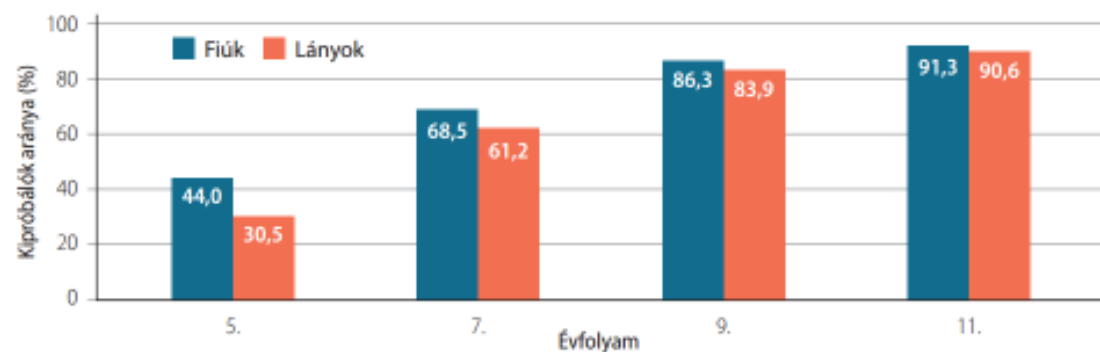
BODOLAI LÁSZLÓ

**VAN GÖLLI MONSTER**

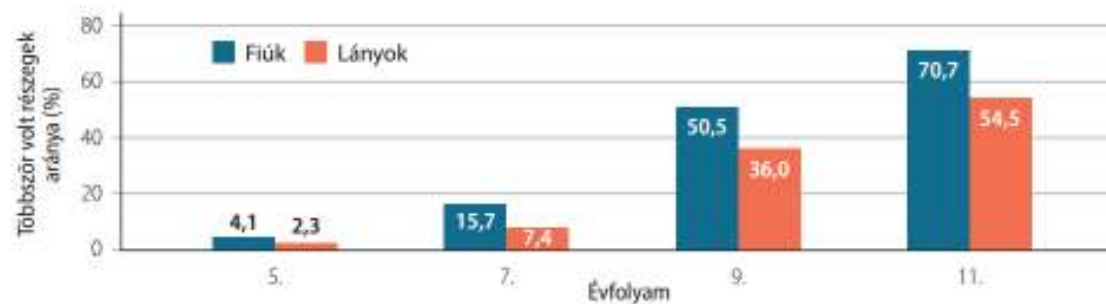
MONDÁSZTÖRTEK ÉS LELEKES

# Ahol a problémák indulnak...

5.1. ábra | Az 1-2 kortynál több alkoholt már fogyasztott tanulók aránya nem és évfolyam szerint (N = 7987)



5.2. ábra | Életében kétszer vagy többször részeg tanulók aránya nem és évfolyam szerint (N = 7974)



5.4. táblázat | Alkoholfogyasztási szokások iskolatípusok szerint a 9. és 11. évfolyamos tanulók körében

Alkoholfogyasztási mutatók	Gimnázium/ szakközépiskola (%)	Szakmunkásképző/ szakiskola (%)
Kipróbálók (N = 7987)	88,9	85,6
Életében legalább kétszer volt már részeg (N = 7975)	50,7	61,4
Az elmúlt hónapban legalább egyszer volt részeg (N = 7944)	28,7	43,6
Első részegség 13 éves vagy fiatalabb korban (N = 4362)	9,9	18,0

**HBSC, 2014**



# Felmerülő kérdések

Milyen káros hatásai vannak az alkoholnak?

Mit jelent az, hogy alkoholegység?

Mennyi alkoholt fogyaszt egy "átlag" magyar felnőtt és mit iszik?

**Tényleg 800 ezer alkoholista van Magyarországon?**

**Ki számít alkoholistának és kik azok a "nagyivók"?**

Hogyan kell jó alkoholanamnézist felvenni?

Ellen lehet állni az alkohol csábításának?

Akciós wellness pihenés a Danubiusnál. Élmenyfürdőzés, kényeztetés, feltöltődés!

hirdetés

Pár éven belül egymillióra nőhet az alkoholisták száma a mostani 800 ezerről Magyarországon,

” mert olyan utánpótlás-nevelés van, hogy a Puskás Ferenc Akadémia ahhoz képest kutya füle”

– mondta a toxikológus az M1 aktuális vasárnap reggeli műsorában.



RÉSZLETEK

T . .

EGYÜTT. VELED

hirdetés

▼ MOST

12:37 Kedden mindent a TV2 nyert

12:34 Így terjeszti ki Kína a Selyemutat az Északi-sarkra is

12:33 Minősíthetetlenül bánt egy női vasúttal egy utas

12:32 Szijjártó Péter diszdoktori címet kapott Kazahsztánban

12:31 Nemzetközi terrorelhárítási gyakorlat kezdődött Révkomáromban

12:29 Carmina Burana, avagy a jó kompromisszumokról

12:21 Mariah Carey kitette a melleit, és sejtelmesen mosolygott

12:14 Nagy Feró elmondta, hogyan szervezték be ünnepüknek Vikiidő! Gyalút

▶ TOP 12 ÓRA

▶ TOP LIKE



**Kolbrin Biblia, 3600 éves irat**

Az emberiség rendkívüli ősi szövegei

hirdetés

Valósítsa meg időben terveit a Providenttel!

**500 000 Ft - 21917 Ft törlesztővel?**

# Alkohol használat zavarai (DSM-IV, BNO-10)

ABÚZUS (kóros használat):

- Szerepeltvárásoknak nem tud megfelelni a visszatérő szerhasználat miatt (munka, iskola, család)
- Fizikailag kockázatos helyzetek
- Jogi következmények
- Használat folytatása jelentős szociális és interperszonális problémákkal

DEPENDENCIA (függőség) – szomatikus, pszichés:

- Tolerancia (szomatikus dependencia)
- Megvonási tünetek (szomatikus dependencia)
- Folyamatos vágy a szerhasználat csökkentésére
- Sok idő eltöltése a szerrel kapcsolatos aktivitással
- Társas, foglalkozásbeli és rekreációs aktivitás feladása
- Használat folytatása a súlyos szociális, pszichológiai és fizikai-testi problémák ellenére
- CRAVING (sóvárgás)

# Alkoholhasználati zavar (DSM 5)

- a) a személy a szándékoltnál nagyobb mennyiségű alkoholt fogyaszt, a tervezettnél hosszabb ideig;
- b) az alkoholhasználat csökkentésére vonatkozóan sikertelen kísérleteket tesz;
- c) a fogyasztásra és ahhoz kapcsolódó tevékenységekre jelentős mennyiségű időt fordít;
- d) az alkoholfogyasztás utáni erős sóvárgás jellemzi;
- e) nem teljesíti főbb, hétköznapi szerepeihez kötődő kötelezettségeit;
- f) az alkoholfogyasztást a nyilvánvaló interperszonális, testi és lelki problémák ellenére fenntartja;
- g) korábbi tevékenységeit feladja, hanyagolja az ital miatt, illetve;
- h) az alkoholt kockázatos helyzetekben is használja.

Az alkoholproblémákkal küzdőknél jellemzően megjelenhet

- i) a tolerancia, illetve
- j) az alkoholfogyasztás abbahagyása esetén megvonási tünetek jelentkezhetnek.

- Enyhe: 2-3 kritérium
- Közepes: 4-5 kritérium
- Súlyos: 6 vagy több kritérium

# Nyolcszázezer vagy sem?

Év	Az alkoholisták becsült száma, ezer	A nyilvántartott alkoholisták száma			
		férfi	nő	ismeretlen	összesen
1997	808	38 349	10 746	–	49 095
1998	860	38 568	11 405	–	49 973
1999	866	36 403	10 840	–	47 243
2000	829	32 326	9 946	–	42 272
2001	755	30 318	9 046	–	39 364
2002	718	26 554	8 973	–	35 527
2003	718	26 296	8 776	–	35 072
2004	692	24 340	8 879	–	33 219
2005	432	24 470	8 418	–	32 888
2006	509	21 682	7 340	–	29 022
2007	490	18 778	7 262	–	26 040
2008	539	14 301	5 670	181	20 152
2009	559	11 178	3 893	–	15 071
2010	522	13 772	4 856	356	18 984
2011	475	11 675	3 907	453	16 035
2012	434	8 108	3 277	–	11 385
2013	390	8 651	3 392	370	12 413
2014	408	11 188	3 556	–	14 744
2015	393	11 329	4 354	–	15 683
2016	375	12 952	5 033	–	17 985
2017	379	10 753	3 893	646	15 292

\*Az alkoholos májzsugorban meghaltak számából kiindulva, a Jellinek-formula néven ismert számítási képlet (alkoholos májzsugorban meghaltak száma szorozva 144-gyel) segítségével számított adat.



# Nyolcszázézer vagy sem?

Prevalence of heavy episodic drinking\* (%), 2016

	Population (15+ years)	Drinkers only (15+ years)	Population (15–19 years)	Drinkers only (15–19 years)
Males	43.7	52.9	45.5	62.7
Females	12.4	20.5	12.0	26.5
Both sexes	28.0	39.2	29.1	49.2

\* Consumed at least 60 grams or more of pure alcohol on at least one occasion in the past 30 days.

Abstainers (%), 2016

	Males	Females	Both sexes
Lifetime abstainers (15+)	6.3	19.1	12.7
Former drinkers* (15+)	11.0	20.5	15.8
Abstainers (15+), past 12 months	17.4	39.7	28.5

\* Persons who used to drink alcoholic beverages but have not done so in the past 12 months.

## HEALTH CONSEQUENCES: MORTALITY

Age-standardized death rates (ASDR) and alcohol-attributable fraction (AAF), 2016

	ASDR*		AAF (%)	
	(per 100 000)	(per 100 000)	(per 100 000)	(per 100 000)
Liver cirrhosis, males / females	2.8	3.4	72.8	57.5
Road traffic injuries, males / females	6.7	1.5	38.6	28.2
Cancer, males / females	167.5	149.1	5.5	2.3

\* Per 100 000 population (15+); \*\* alcohol-attributable deaths, both sexes.

Years of life lost (YLL) score\*, 2016

LEAST < 1 **2** 3 4 5

\* Based on alcohol-attributable years of life lost.

Prevalence of alcohol use disorders and alcohol dependence (%), 2016\*

	Alcohol use disorders**	Alcohol dependence
Males	6.7	3.0
Females	2.0	0.9
Both sexes	4.4	1.9
WHO European Region	8.8	3.7

\* 12-month prevalence estimates (15+); \*\* including alcohol dependence and harmful use of alcohol.

## POLICIES AND INTERVENTIONS

Written national policy (adopted/revised) / National action plan	Yes (2011/2014) / <b>No</b>	National maximum legal blood alcohol concentration (BAC) when driving a vehicle (general / young / professional), in %	0.05 / 0.05 / 0.05
Excise tax on beer / wine / spirits	Yes / Yes / Yes	Legally binding regulations on alcohol advertising / product placement (any)	Yes / Yes
National legal minimum age for off-premise sales of alcoholic beverages (beer / wine / spirits)	20 / 20 / 20	Legally binding regulations on alcohol sponsorship / sales promotion (any)	Yes / Yes
National legal minimum age for on-premise sales of alcoholic beverages (beer / wine / spirits)	20 / 20 / 20	Legally required health warning labels on alcohol advertisements / containers (any)	<b>No / No</b>
Restrictions for on-/off-premise sales of alcoholic beverages (any):		National government support for community action (any)	Yes
Hours, days / places, density	Yes, Yes / <b>No, No</b>	National monitoring system(s) (any)	Yes
Specific events / intoxicated persons / petrol stations	Yes / Yes / Yes		

# Felmerülő kérdések

Milyen káros hatásai vannak az alkoholnak?

Mit jelent az, hogy alkoholegység?

Mennyi alkoholt fogyaszt egy "átlag" magyar felnőtt és mit iszik?

Tényleg 800 ezer alkoholista van Magyarországon?

Ki számít alkoholistának és kik azok a "nagyivók"?

**Hogyan kell jó alkoholanamnézist felvenni?**

Ellen lehet állni az alkohol csábításának?

# Alkohol anamnézis / státusz

**Anamnézis: ismerni kell minden (?) páciens alkoholfogyasztási szokását**

Lehetőleg a pontos fogyasztott alkoholmennyiséget derítsük fel, standard italokban megbecsülve (ld. nagyivó)

Alkalmazunk a függőség megítélésére validált szűrőeszközöket

**Státusz: alkoholos befolyásoltság alatt álló / alkoholista páciens is lehet súlyos beteg!**

Tisztázzuk az intoxikációt / elvonási tüneteket

Lehetőleg ismerjük fel a tolerancia szintjét (vérvizsgálatok segíthetnek, ld. későbbi dia)

A szövődmények tisztázására alapos vizsgálat



# Szóbeli (szűrő)vizsgálat alkoholra I.

C: Érezte úgy valaha, hogy csökkentenie kell ivásának mértékét?

A: Zavarták-e valaha az emberek azzal, hogy kritizálták az ivását?

G: Érzett-e büntudatot, lelkiismeretfurdalást valaha alkoholfogyasztása miatt?

E: Előfordult már, hogy ébredéskor alkoholt kellett fogyasztania a másnaposság tüneteinek enyhítésére vagy hogy csökkentse feszültségét?

„C”-betű: Cut

„A”-betű: Annoyed

„G”-betű: Guilty

„E”-betű: Eye-opener

2 vagy több igen válasz esetén a teszt pozitív

Szenzitivitása: 70%, specificitása: 90% (időseknél, várandósóknál rosszabb)

Prediktív értékek: prevalenciafüggő, PPÉ: 36-57% között

# Szóbeli (szűrő)vizsgálat alkoholra II.

## AUDIT – C

1. Milyen gyakran iszik alkohol tartalmú italt?

Soha = 0 pont

Havonta vagy kevesebbszer = 1 pont

Kétszer vagy négyszer egy hónapban = 2 pont

Kétszer vagy háromszor egy héten = 3

Négyszer vagy többször egy héten = 4

4 pont vagy több esetén további kérdések (ld. gyakorlati anyag)!

2. Mennyi alkoholtartalmú italt fogyaszt egy olyan napon, amikor iszik?

1 vagy 2 = 0 pont

3 vagy 4 = 1 pont

5 vagy 6 = 2 pont

7 vagy 9 = 3 pont

10 vagy több = 4 pont

Szenzitivitása: 74-76%

Specifitása: 80-83%

3. Milyen gyakran iszik hat vagy annál több alkoholtartalmú italt egy alkalommal?

Soha = 0 pont

Kevesebbszer, mint havonta = 1 pont

Havonta = 2 pont

Hetente = 3 pont

Naponta vagy szinte soha = 4 pont

# Vérvizsgálatok alkoholra

Szűrésre lényegében alkalmatlanok

## Véralkohol

Csak aktuális fogyasztást mutat, de azt tudja igazolni (ig. orvostan)

Tolerancia ellenőrzésére jó lehet: magas érték mellett kevés tünet

## GGT

Leggyakrabban rendelt vizsgálat, óvatosan értelmezendő

Emelkedésének leggyakoribb oka a túlzott alkoholfogyasztás, de 40-50%-ban a háttérben más ok (pl. elhízás, gyógyszereszedés) áll

A nagyivók csak kis arányát azonosítja megfelelően

Diagnózishoz önmagában nem elég

A kezelés utánkövetésére jó eszköz

## Aminotranszferázok

AST/ALT arány: 1,5 vagy felette alkoholos eredetre utal (GGT!)

**Egyéb, célzottan használt laborvizsgálatok**

# Felmerülő kérdések

Milyen káros hatásai vannak az alkoholnak?

Mit jelent az, hogy alkoholegység?

Mennyi alkoholt fogyaszt egy "átlag" magyar felnőtt és mit iszik?

Tényleg 800 ezer alkoholista van Magyarországon?

Ki számít alkoholistának és kik azok a "nagyivók"?

**Ellen lehet állni az alkohol csábításának?**

# Meg lehet próbálni!

facebook

Regisztráció

E-mail vagy telefon

Jelszó

Bejelentkezés

Elfelejtetted a fiókodat?



NOV.  
1

★ Száraz November ★ egy hónap alkohol nélkül ★

Nyilvános · Kék Pont Alapítvány szervezésében

✓ Ott leszek



2016. november 1., 7:00–19:00 UTC+01  
kb. 11 hónapja



Kék Pont Alapítvány  
Gát utca 25., Budapest, 1095

Térkép megjelenítése

# Száraz November 2017 / 1.

A brit „Sober October” mintájára

Szervező: Kék Pont alapítvány

A résztvevők arra vállalkoznak, hogy nem fogyasztanak alkoholos italokat egész novemberben

A program célja, hogy az emberek megtudják, milyen az alkoholhoz fűződő viszonyuk, és mennyire sóvárognak az ital után

Célközönség: alacsony kockázatú ivók



# Száraz November 2017 / 2.

Szervezés, kapcsolattartás egy Facebook eseményen keresztül

Különböző programok a résztvevőknek (Főzés, találkozók)

2016-ban nagy siker, 7600 résztvevő és 6300 érdeklődő

2017-ben kisebb népszerűség  
(1502 résztvevő, 708 érdeklődő)  
de nagyobb figyelmet kapott  
a médiában

Megjelentek „ellendrukkerek”

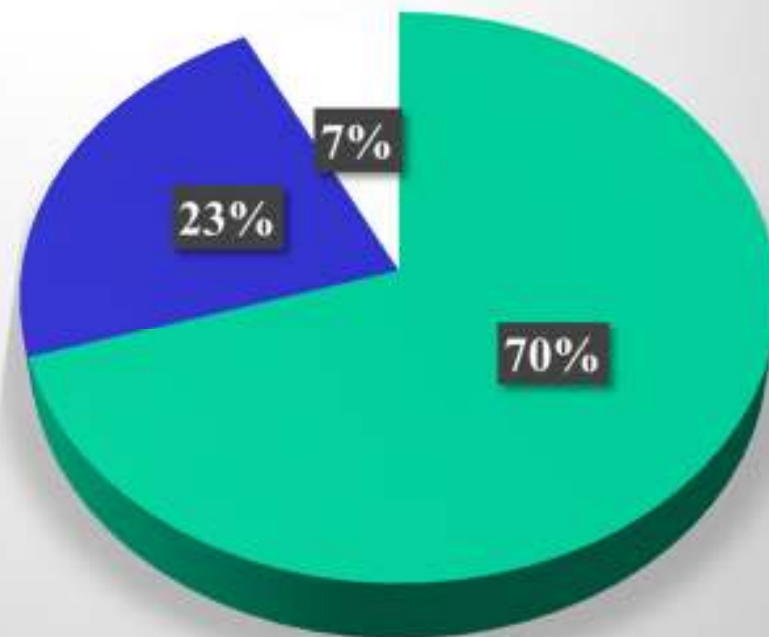


# Eredmények - Sikeresesség

■ Teljesítette: 115

■ Elbukott: 37

■ Meg sem próbálta: 12



Non-responderek sikerességi arányáról nincs információnk.



# A kétarcú közösség

**Mi segítette leginkább abban, hogy végigcsinálja a kampányt?**

Hogy **nem egyedül** csináltam...

A résztvevő **ismerősökkel** bátorítottuk egymást...

**Barátok és családtagok** azt mondták, hogy nagyon büszkék mert megcsinálom ezt.

A száraz november **facebook csoport**, mert tudtam nem vagyok egyedül, és ha elvéreztem volna, akkor cserben hagytam volna a csoportot.

**Mi nehezítette meg leginkább azt, hogy végigcsinálja a kampányt?**

**Társasági** események, nehéz párkapcsolati szituációk...

...a **társaságomból** csak én kezdtem bele a száraz novemberbe...

A **barátaim** többször is fogyasztottak alkoholt a társaságomban...

...november kellős közepén van a **születésnapom**...

Az esti programok a **haverokkal**...Néha csak legyintettek, el sem hívtak...

# DMQ-R SF

Milyen gyakran ittál alkoholt az elmúlt 12 hónapban azért,...

- |    |   |
|----|---|
| 3* | ... mert segít élvezni egy bulit?                       |
| 4  | ... mert segít, amikor lehangolt vagy ideges vagy?      |
| 6  | ... hogy jobb kedvre derülj, ha rossz hangulatban vagy? |
| 10 | ... hogy feldobódj?                                     |
| 11 | ... mert élvezetesebbé teszi a társas összejöveteleket? |
| 12 | ... hogy beilleszkedj egy általad kedvelt társaságba?   |
| 13 | ... mert kellemes érzést okoz?                          |
| 14 | ... mert feldobja a bulikat, ünnepeket?                 |
| 17 | ... hogy elfeledkezz a problémáidról?                   |
| 18 | ... mert jó buli alkoholt inni?                         |
| 19 | ... hogy mások kedveljenek?                             |
| 20 | ... hogy ne érezd úgy, hogy kimaradsz valamiből?        |

Átlag számítás

Szociális motiváció:  
3, 11, 14

Fokozásos  
motiváció:  
10, 13, 18

Megküzdéses  
motiváció:  
4, 6, 17

Konformitás  
motiváció:  
12, 19, 2

# Összefoglalás

**A túlzott mértékű alkoholfogyasztás / alkoholizmus gyakori probléma**

**Saját alkoholfogyasztásunkat is érdemes kontrollálni**

**Fontos, hogy részletekbe menően ismerjük a páciensek alkoholfogyasztási szokásait**

**A szövődmények szinte bármelyik szervrendszeret érinthetik, de későn jelentkeznek és nem minden nagyivó esetén**

**Szükséges a függőség mértékének felderítése**

**A laboratóriumi vizsgálatok önmagukban nem alkalmasak szűrésre és diagnózisra, de komoly kiegészítő információt szolgáltatnak**

Köszönöm a figyelmet!

