

alkohola



ailaket!!

konposizioa, itxura eta aizunketa

01



alkohola litroak...

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



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

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

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



dosia zenbatekoa den eta nola hartzen den

02

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



Ondorioak lehenengo unitatetik aurrera agertzen dira.

hasierako ondorioak

03

01

Alkoholaren 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.

02

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

03

Nahiz eta nerbio-sistema zentralaren depresorea izan, dosi txikietan, ondorio estimulatzaileak ditu: segurtasun-setsazioa, euforia, barre egiteko erraztasuna, hitz-jarioa, ongizatea, autoestimu 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...

05

Dosi ertainetan eta altuetan, alkoholak honako hauek eragin ditzake: logura, oreka galtzea, zorabioak, goragaleak, okadak eta bikoitz ikustea.



ondoriak epe ertain eta luzera

04

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.

02

Jarraian kontsumitzeak kalteak eragiten ditu organismoan, hala nola zirkulazio aparatuan, eta,

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).

04

giharretako mina, gizonengan baino lehenago agertzen dira emakumeengan.



05

halaber, arteriosklerosia edo bihotzeko gutxiagotasuna, eragin dezake, urdaileko ultzerak, pankrearen hantura eta gibleko zirrosia.

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

Alkohol asko eta denbora luzez edanez gero, hartzeari uztean izaten den sintoma multzoari abstinenzia-sindromea esaten zaio.

nahastearen ondorioak

05



ALKOHOLA + KANABISA

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

ALKOHOLA + ESTIMULATZAILEAK

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

Alkohola nahasketa gehienetan izaten da.

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

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

Kontuan izan ondorengo arrisku egoerak:



arazo psikologikoak izatea edo bolada txarrean egotea.

gaixotasunik izatea, bereziki, giblekoak, bihotzekoak edo diabetea.

alkoholarekin bateratu ezin diren sendagaiak hartzen egotea.

haurdun edo edoskitze garaian egotea.

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

garapen adinean egotea.

kontsumoak kalte egitea edo arazoren bat sortzea.

Kontsumitzea erabaki baduzu...

aurretik

Alkohola guztiz errotuta dago gure gizartean; halere, informa zaitez: gozamina eta arriskuak zuk zeuk neurtuko dituzu.



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

Noizik behin atsedena hartu. Hobeto pasatuko duzu hurrengoan.



Gogoratu alkohola ez dela bidaide ona bolada txar bat gainditzeko.

bitartean

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

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



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

Sexu harremanak badituzu, arriskuko-jarduerak murrizten saiatu, hau da, haurdunaldiak zein sexu bidezko infekzioen (kandidak, herpesak, hepatitisia, GIB-hiesa eta abar) transmisioa sahiestu kondoiak edo aho-hesiak erabiliz. Kondoia erabiltzeko erantzukizuna zuri dagokizu, ez beste inori. Ez utzi beste inoren eskutan. Gogoan izan alkoholak erektzioa eta orgasmoa zaildu ditzakeela, emakume nahiz gizonengan.



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

ondoren

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

Oheratu aurretik ura edan; biharamunean aje txikiagoa izango duzu.



Jan ezazu fruta, galdutako bitaminak berreskuratuz; fruktosak alkoholak kanporatzen laguntzen dio gorputzari.

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



Ai laket!! irabazi asmorik gabeko elkarteak da eta legez kanpoko drogen kontsumitzaile zein kontsumitzaile ohiek osatzen dute. Elkarteak, kontsumo arduratsuen eta drogen erabileraren arriskuak murrizteko ikuspuntuetatik, substantzia psikoaktibo ezberdinekin bizitzen ikastearen aldeko apustua egiten du. Izan ere, drogak kontsumitzea ala ez, pertsona helduek informazioa jaso ondoren kontsumituz hartu beharreko erabakia dela uste du. Ai laket!!-en asmoa, beraz, ez da erabaki horren gainean eragina izatea, baizik eta informazio zehatza, praktikoa eta sinesgarria eskaintzea, kontsumitzeko erabakia hartzekotan, erabakia ondo hausnartutakoa izan dadin eta kontsumitzaileek zentzudun jokatzeko informazioa izan dezaten.

Jesusen Mirabein Sortzailearen kalea, 40 etxabe.
01001 Vitoria-Gasteiz
(+34) 945 23 15 60
ailaket@ailaket.com
www.ailaket.com

LAGUNTZAILEA:

Euskadi, auzolana
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO



ailaket!!