

Uzależnienia

Uzależnienie to silne pragnienie zażywania substancji psychoaktywnej, bądź wykonywania jakiejś czynności, zdobywanie jej w wystarczającej ilości i silna skłonność do wznowienia zażywania po przerwie w zażywaniu. **Uzależnienie jest chorobą, która ma szkodliwy wpływ na funkcjonowanie fizyczne, psychiczne i społeczne.**

Wyróżniamy uzależnienie psychiczne i fizyczne:

Uzależnienie fizjologiczne – zwane też czasem **fizycznym**, to nabyta silna potrzeba stałego zażywania jakiejś substancji, odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych, np. bóle, biegunki, uczucie zimna, wymioty, drżenia mięśni, bezsenność. Zaprzestanie jej zażywania (odstawienie) prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, które określa się jako zespół abstynencyjny. W leczeniu uzależnienia fizjologicznego stosowana jest **detoksykacja**, czyli odtrucie.

Uzależnienie psychiczne – to stan emocjonalny nieodpartej chęci zażywania substancji uzależniającej, albo dla jej pozytywnego skutku działania, albo w celu uniknięcia negatywnych skutków związanych z odstawieniem.

Najczęstszymi używanymi substancjami uzależniającymi są:

- alkohol,
- narkotyki,
- tytoń.

1. ALKOHOLIZM

Uzależnienie od alkoholu, czyli alkoholizm, jest chorobą, która zaczyna się i rozwija niezauważalnie bez świadomości zainteresowanej osoby. Polega na niekontrolowanym picciu napojów alkoholowych i może doprowadzić do przedwczesnej śmierci. Powoduje zaburzenia i dysfunkcję różnych układów. Zaburzenia spowodowane nadużyciem alkoholu to m.in. zaburzenia czucia w kończynach, nerwobóle, bolesny ucisk nerwów, osłabienie, bóle mięśniowe. **W skrajnych przypadkach mogą wystąpić niedowłady a nawet porażenia.**

Nadużywanie alkoholu może spowodować:

- uszkodzenie wzroku,
- padaczkę alkoholową,
- dysfunkcje układu pokarmowego,
- marskość wątroby,
- przewlekłe lub ostre stany zapalne trzustki,
- schorzenia układu sercowo – naczyniowego takie jak nadciśnienie, kardiomiopatie, arytmie i udary mózgowe,
- zaburzenia funkcji seksualnych,
- zahamowanie funkcji układu odpornościowego, co manifestuje się zwiększoną wrażliwością na choroby zakaźne, zapalenie płuc, gruźlicę czy nawet raka, prowadzi do niewydolności nerek, zaburzeń hormonalnych, zmian skórnych,
- niedobór witamin,
- utratę tzw. pierwiastków śladowych (m.in. magnezu, wanadu, krzemu itd.),
- przewlekłe zapalenia błony śluzowej tchawicy i oskrzeli prowadzące do zwiększonej podatności na choroby układu oddechowego,
- **występowanie porodów niewczesnych i przedwczesnych oraz poronień samoistnych.**

2. NARKOMANIA

Zjawisko narkomanii ma charakter społeczny. Dotyczy ono zarówno dzieci (w tym noworodków), jak i dorosłych. Długotrwałe przyjmowanie narkotyku prowadzi do ruiny całego ustroju. Narkomani na skutek zmniejszonej odporności częściej zapadają na choroby (gruźlicę, padaczkę, AIDS). Matki – narkomanki mają przedwczesne i skomplikowane porody, a u noworodków mogą wystąpić objawy głodu narkotycznego. Dzieci te są często opóźnione w rozwoju fizycznym i psychicznym.

Zażywanie narkotyków wpływa negatywnie na:

Układ krążenia. Wśród najczęstszych schorzeń w obrębie układu krążenia spowodowanych zażywaniem narkotyków należy wymienić:

- zaburzenia rytmu serca,
- niedokrwienie mięśnia sercowego (łącznie z zawałem),
- nadciśnienie tętnicze,
- kardiomiopatie,
- tętniaki.

Układ nerwowy. Do najczęstszych konsekwencji uzależnienia należą zmiany w mózdzku. Przejawiają się one:

- zaburzeniem koordynacji ruchowej,
- oczopląsem,
- drżeniem mięśniowym,
- dysmetrią. U osób przyjmujących substancje psychoaktywne często pojawiają się również neuropatie obwodowe. Powstają one zazwyczaj w wyniku równoczesnego działania kilku czynników – toksycznego działania substancji uzależniającej, niedoborów pokarmowych, ucisku na nerwy obwodowe.

Układ oddechowy:

- przewlekły nieżyt oskrzeli,
- utrudnienie wymiany gazowej w pęcherzykach płuc przejawiające się bólem w klatce piersiowej,
- pneumokokowe zapalenie płuc,
- rak płaskonabłonkowy, drobnokomórkowy,
- gruczolak płuc.

Układ wydzielania wewnętrznego.

U osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych zaburzenia wydzielania wewnętrznego są spowodowane wpływem tych substancji na neuroprzeżywalność w ośrodkowym układzie nerwowym i wydzielanie hormonów przysadki mózgowej. Do najczęściej odnotowywanych zaburzeń zalicza się:

- brak miesiączki,
- hipogonadyzm z opóźnionym dojrzewaniem,
- niepłodność,
- impotencja,
- zwiększone wydzielanie hormonów tarczycy,
- obniżenie stężenia testosteronu,
- spadek ruchliwości plemników.

Układ mięśniowo- szkieletowy.

Zażywanie narkotyków powoduje niezwykle groźne zmiany, przede wszystkim:

- martwicę mięśni poprzecznie prążkowanych (przejawia się nadwrażliwością mięśni na dotyk, bólami mięśni, podwyższoną temperaturą, obniżonym ciśnieniem krwi, sennością),
- kostniejące zapalenie mięśni (uszkodzone włókna mięśniowe sukcesywnie zastępowane są przez złogi wapnia),
- zapalenie kręgow (szczególnie lędźwiowych), stawów (przede wszystkim krzyżowo – biodrowych).

Wątrobę.

Zażywanie substancji psychoaktywnych powoduje szereg zmian histopatologicznych.

Do najczęstszych problemów dotyczących osoby uzależnione należy zaliczyć:

- wirusowe zapalenie wątroby typu A,
- zapalenie wątroby typu B (w przypadkach ostrych zatruc przegradza się w marskość; ponadto może prowadzić do rozwoju raka),
- wirusowe zapalenie wątroby typu C (w około 50% przypadków przyjmuje postać przewlekłą; jest również przyczyną raka wątroby).

Skórę.

Uszkodzenia skóry spowodowane iniekcjami dożylnymi należą do bardzo częstych zmian występujących u osób zażywających substancje psychoaktywne tą drogą. Wśród nich wymienić należy:

- zakażenia bakteryjne skóry (ropnie, czyraki),
- zmiany grzybicze,
- zapalenie tkanek okołopaznokciowych,
- choroby pasożytnicze skóry (świerzb, wszawica),
- zmiany skórne w postaci wyprysku z brunatnymi przebarwieniami, z tendencją do powstawania owrzodzeń.

3. UZALEŻNIENIE OD TYTONIU

Palenie tytoniu to nie tylko uzależnienie farmakologiczne, ale przede wszystkim nawyk o charakterze behawioralnym, psychologicznym i społecznym. Palenie tytoniu, niestety nadal, pozostaje olbrzymim problemem społecznym w Polsce. Liczne badania światowe wykazały związek przyczynowo – skutkowy pomiędzy paleniem tytoniu a rozwojem chorób. Wynik ten nie jest zaskakujący w świetle wiedzy nt. składu dymu tytoniowego.

W dymie tytoniowym znajduje się ponad 4000 różnych substancji, wiele o działaniu toksycznym, mutagennym (uszkodzającym DNA), taratogennym (uszkodzającym płód), kancerogennym (powodującym rozwój nowotworów). Substancje te znajdują się w dwóch frakcjach dymu: gazowej oraz cząsteczkowej, zawieszanej w wodzie tworzącej tzw. ciała smołowate. Niektóre z nich działają jedynie miejscowo w jamie ustnej, drogach oddechowych podczas gdy inne, po wchłonięciu do układu krążenia wywierają działanie na większość tkanek i organów człowieka.

Do najważniejszych składników dymu tytoniowego należą:

- nikotyna,
- substancje smołowate (rakotwórcze),
- substancje drażniące,
- tlenek węgla.

Sięgając po papieros powinniśmy pamiętać, że narażamy się na rozwój wielu, często śmiertelnych chorób. Zdrowotne powikłania wynikające z palenia papierosów mieszczą się w trzech podstawowych grupach schorzeń:

- nowotworach,
- chorobie wieńcowej serca,
- niewydolności płuc.

Wśród nich wymienić należy:

nowotwory złośliwe płuc, nowotwory jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani, choroba wieńcowa serca, innymi układami i narządami, szczególnie podatnymi na szkodliwe działanie palenia tytoniu jest: układ krwionośny, oddechowy, pęcherz moczowy, trzustka, nerki, żołądek.

Każdy wypalony papieros skraca życie o 5,5 minuty. Palenie tytoniu bardzo niekorzystnie wpływa na płód. Palenie bierne jest tak samo szkodliwe jak aktywne.

Jak rzucić palenie?

- rzuć palenie od razu jak tylko postanowisz to zrobić,
- nie przejmuj się negatywnymi odczuciami, to Twój organizm przezwycięża skutki palenia, znikną one w ciągu tygodnia,
- bądź zajęty w ciągu kilku pierwszych dni, pozwoli Ci to przetrwać, wyrzuć wszystkie popielniczki, zapalniczki, zapalki, paczki papierosów,
- pij dużo wody, popijaj ją podczas pracy,
- bądź aktywny ruchowo, pomoże Ci to się rozluźnić,
- pieniądze zaoszczędzone na papierosach wydaj na coś co Ci sprawia przyjemność,
- unikaj przechodzenia koło miejsc, w których zwykle kupowałeś papierosy,
- nie wykorzystuj sytuacji kryzysowych aby zapalić, gdyż jeden papieros pociąga za sobą następne,
- nie martw się, że utyjesz, uważaj po prostu na dietę, nie wszyscy byli palacze tyją,
- ciesz się z każdego dnia bez papierosa, bo to dobra wiadomość dla Twojego zdrowia i zdrowia Twoich bliskich.

Informację opracował Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej WSSE w Łodzi w oparciu o materiały z:

- Centrum Promocji Zdrowia w Warszawie
- Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii