

I principali effetti dell'alcool particolarmente pericolosi per la guida:



- sottovalutazione del pericolo;
- tempi di reazione più lunghi;
- minore capacità di concentrazione;
- sonnolenza;
- alterazione del senso della distanza e della velocità;
- alterazione delle capacità visive;
- Maggiore sensibilità all'abbagliamento

Chi guida in stato di ebbrezza tende a portarsi al centro della strada poiché l'abuso di alcool provoca la cosiddetta visione a tunnel;

L'abilità di guida può essere influenzata anche da un solo bicchiere di vino

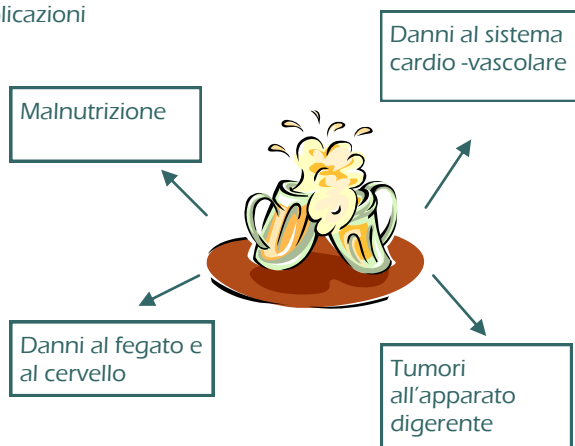
O bevi o guidi!!

Bere e guidare non indica forza fisica, carattere, capacità di resistenza

Alcool e malattie

L'unico elemento nutritivo contenuto nell'alcool è l'etanolo

L'abuso genera nel tempo dipendenza con varie complicazioni



I farmaci

Farmaco: sostanza sintetica o naturale con effetti benefici nella cura delle malattie



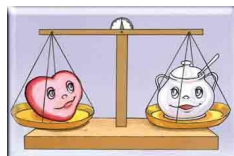
Effetti dell'uso dei farmaci:

- Effetto terapeutico
- Effetti collaterali
 - alcuni farmaci (tra cui anche alcuni antinfiammatori) diminuiscono l'attenzione e la capacità di reazione
- Effetti esagerati: se assunti in associazione con l'alcool potenziano il loro effetto (es: psicofarmaci)

Farmaci antidiabetici:

Sono farmaci utilizzati per contenere la glicemia entro i valori limite.

Devono essere assunti nella giusta dose perché:



- Un dosaggio insufficiente non consente di ottenere il risultato voluto
- Un dosaggio troppo elevato comporta un calo di zuccheri eccessivo; La crisi ipoglicemica si manifesta con:

- Sudorazione
- Difficoltà di concentrazione
- Calo dell'attenzione
- Tremori
- Irritabilità

Rappresenta un grosso pericolo per sé e per gli altri durante la guida perché può portare alla perdita di coscienza

Farmaci antipertensivi:

Servono a contenere i valori pressori entro i limiti considerati normali (90/130). Vanno assunti sempre per evitare crisi ipertensive.



E' utile controllare periodicamente i valori della pressione

Psicofarmaci:

Causano eccitazione o sonnolenza e rallentamento dei riflessi, alterano le percezioni (vista, udito, riflessi) i riflessi e la coordinazione dei movimenti

Tutto questo incide sulle performances di guida;



SEVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE AUTONOMA FRIULI - VENEZIA GIULIA
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 3 "ALTO FRIULI"
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE



Per una guida più sicura...

Note di informazione sanitaria:

Abitudini voluttuarie e farmaci

A cura di:

A.S.S. n. 3 "Alto Friuli"

Dipartimento di Prevenzione

Piazza Baldissera, 2 Gemona del Friuli

Tel. 0432 989500 fax 0432 989520

Dott.ssa Silvia Mentil

A.S. Denise Di Bernardo

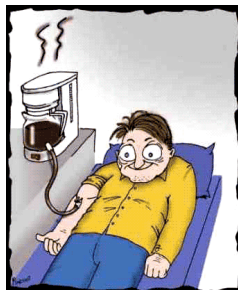
A.S. Mariarita Forgiarini

Abitudine: disposizione ad agire in un determinato modo acquisita con la continua e regolare ripetizione degli stessi atti.

Voluttuario: superfluo, di lusso; è il contrario di indispensabile.

Zingarelli

Dipendenza: Perdita del controllo sulla quantità e frequenza (il dipendente usa la sostanza anche quando non vorrebbe o più di quello che vorrebbe).



Dipendenza fisica: può essere presente non solo per le droghe illegali ma anche per quelle legali (fumo, alcool, o alcuni farmaci)

IL FUMO

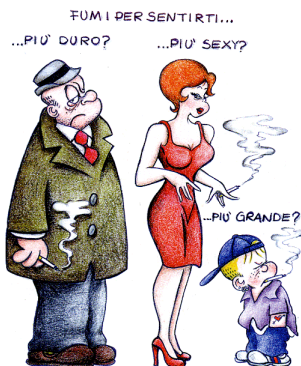
Diventare fumatore è una scelta: spesso non nasce da reali motivi, una volta presa l'abitudine è difficile cambiare la situazione.

Il fumo di tabacco è una combinazione di tantissime sostanze chimiche diverse: almeno 40 sono cancerogene (benzolo, nitrosamine, diossina...)

I motivi per iniziare a fumare possono essere molti. In breve tempo si instaura la dipendenza da nicotina che diventa la vera causa della prosecuzione

Rinunciare ai gesti è spesso difficile quanto rinunciare alla nicotina

Prendere il pacchetto, sfilare la sigaretta, metterla in bocca, accenderla, aspirare ... sono gesti che riempiono la giornata e placano l'ansia



Il fumo passivo:

E' la parte del fumo di tabacco espirato e il fumo proveniente dall'estremità della sigaretta accesa che si diffondono direttamente nell'ambiente.

Fumare tabacco è una tossicodipendenza?



L'uso di tabacco ha tutti i caratteri della tossicodipendenza:

Compulsione (desiderio incontrollabile), **Dipendenza** (con sintomi di astinenza), **Danno individuale e/o sociale:** la nicotina è un alcaloide (come morfina, LSD, cocaina) con azione psicoattiva

Il fumo è un' eccellente tecnica di suicidio lento. Bisogna impegnarsi per diversi decenni, ma le possibilità di successo sono decisamente elevate



Fumo e malattie

Tumori:

Polmone 85%
Vescica 25%



Malattie Cardio vascolari

Infarto 35%

Broncopatia cronica ostruttiva

85%

L'ALCOOL

Luoghi comuni:



"Una festa non è festa senza alcool" (alcool come "lubrificante sociale")

Nella nostra cultura sembra che non ci si possa divertire senza qualche

bicchiere. E' però un divertimento più superficiale, e non privo di rischi soprattutto sulla strada e sul lavoro.

"Alcolisti sono quelli sempre ubriachi"

Non è vero, la maggior parte degli alcolisti cerca nell'alcool un maggior benessere, e quindi cerca di evitare l'ubriachezza piena (una minoranza invece beve fino a stordirsi)



"L'alcolismo è un problema di quantità"



E' vero solo in parte. Alcuni bevono eccessivamente ma riescono a ridurre facilmente i consumi se il medico glielo suggerisce. Al contrario altre persone pur bevendo poco hanno gravi conseguenze fisiche e/o psico-relazionali, eppure non riescono a smettere.

"Alcolista è chi beve superalcolici"



L'alcolismo non è un problema di gradazione alcolica. Un bicchiere di birra, un calice di vino e un bicchierino di superalcolici hanno circa la stessa quantità di alcool.

