Alcoholgebruik

Spoedeisende hulp

Locatie Hoorn/Enkhuizen

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Alcoholgebruik

U bent bij ons op de spoedeisende hulp geweest. Aldaar hebben heeft u dokter met u gesproken over alcoholgebruik. Deze folder geeft informatie over het gebruik van alcohol en de gevolgen hiervan.

De effecten van alcohol

Hoe iemand reageert op alcohol is voor iedereen anders. Dit is onder andere afhankelijk van de ervaring van de drinker en de lichaamslengte. Onderstaande effecten gelden dan ook voor de algemene populatie.

1-3 glazen (0-0.5 promille)
De hartslag en de ademhaling versnellen. Smaak, reuk en gezichtsvermogen kunnen achteruitgaan. Je kan minder pijn voelen. Je eetlust neemt toe en de je moet vaker plassen.

3-7 glazen (0.5-1.5 promille)
Gedrag en stemming veranderen. Je gaat jezelf overschatten. Je reactiesnelheid, geheugen en coördinatie verminderen, daardoor wordt het beoordelen van situaties lastiger. Je gezichtsvelden links en rechts nemen af en je krijgt last van tunnelvisie.

7-15 glazen (1.5-3 promille)
Alle bovenstaande effecten versterken. Je kan overdreven emotioneel worden en je zelfkritiek verdwijnt. Je gezicht wordt rood, je ogen zwellen op en je pupillen worden groter. Je kan misselijk worden en gaan braken.

15-20 glazen (3-4 promille)
Je zintuigen verdoven, je bent in de war en afwezig. Alles wat je ziet en hoort dringt nauwelijk tot je door.

20 en meer glazen (4 promille en hoger)
Je ademhaling en hartslag vertragen zo erg dat je in coma kunt raken en zelfs dood kan gaan. Je ademhaling stopt of je krijgt een hartstilstand.

Alcohol; wel of niet gezond

Geen alcohol drinken is altijd beter dan wel alcohol drinken. Er is namelijk altijd een risico verbonden aan het drinken van alcohol. Als je regelmatig drinkt kan dit leiden tot gewenning en heb je meer alcohol nodig om dezelfde effecten ervan te ervaren. Dit geldt vooral voor mensen die door stress of een genetische aanleg gevoelig zijn voor verslaving.

Ethanol is daarnaast ook een kankerverwekkende stof. Er zijn verschillende soorten kanker die veroorzaakt kunnen worden door ethanol, denk aan mond, keelholte, slokdarm, darm lever en maag. Daarnaast kan ethanol leiden tot een hoge bloeddruk, leveraandoeningen, orgaanbeschadiging en een hersenbloeding.

Sommige mensen beweren dat een beetje alcohol, voornamelijk rode wijn, goed is voor de gezondheid. Uit onderzoeken blijkt dat de voordelen niet opwegen tegen de nadelen. Gezond en gevarieerd eten blijkt een beter alternatief dan het drinken van alcohol.

Positieve effecten van stoppen met het drinken van alcohol

- Je hebt geen katers meer
- Je slaapt beter
- Je voelt je fitter en scherper
- Je verbetert je weerstand
- Je huid gaat stralen
- Je valt af
- Je seksleven kan verbeteren
- Je bespaart geld

Hoeveel alcohol is te veel?

Er wordt van bingedrinking gesproken als de promillage in het bloed stijgt tot 0.8 promille. Dat is bij mannen 6 glazen in 2 uur drinken en bij vrouwen is dat 4 glazen in 2 uur drinken. Je kan ook een promillage van 0.8 bereiken als je in een langere tijd meer glazen drinkt.

Als het drinken van alcohol gepaard gaat met sociale, lichamelijke of psychische klachten spreekt men van problematisch drinken. Als je veel alcohol drinkt kan je er lichamelijk en mentaal verslaafd aan worden.

De gezondheidsraad geeft op basis van wetenschappelijk onderzoek het volgende advies:
"Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag".

Wilt u hulp bij het stoppen van het drinken van alcohol of wilt u minderen

Op internet zijn tips te vinden om het alcoholgebruik te minderen. Daarnaast zijn er enkele apps ontwikkeld die hierbij kunnen helpen. Een daarvan is de gratis Maxx app.
Als u behoefte heeft aan professionele hulp kunt u hiervoor praten met uw huisarts.

Vervolg

Als u zich zorgen maakt over uw alcoholgebruik of u wilt er met iemand over praten, verzoeken wij u contact op te nemen met uw huisarts.

Wij wensen u een voorspoedig herstel!

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-02074-NL 21-02-2023

DIJKLANDER ZIEKENHUIS