

Poprzez tę broszurę chcemy Ci pomóc bezpiecznie zażywać lekarstwa, uświadomić jakie skutki ma spożywanie alkoholu oraz wskazać jak uniknąć ryzyka wynikającego z mieszania leków z alkoholem. Ulotka ta udziela jedynie ogólnych porad. Ważne jest abyś w sprawie zażywania leków i alkoholu porozmawiał z lekarzem lub farmaceutą. Możesz również zadzwonić pod jeden z numerów zamieszczonych w tej ulotce.

Ryzyko mieszania alkoholu z lekami

Alkohol ma wpływ na działanie Twojego organizmu. Generalną zasadą jest, że nie powinien być spożywany w połączeniu z lekami, bez względu na to czy są przepisane przez lekarza, czy kupione samodzielnie w aptece. Picie alkoholu podczas zażywania lekarstw może zmienić efekt działania leków, alkoholu lub ich obu.

Określa się to jako **interakcje**.

Interakcje lekarstw z alkoholem

Interakcje pomiędzy wieloma lekami a alkoholem znacznie zwiększają ryzyko choroby, obrażeń, a czasem nawet prowadzą do śmierci. Każdy lek wchodzi z alkoholem w inne reakcje.

Wypicie jednego drinka, libacja alkoholowa czy regularne spożywanie alkoholu może wywoływać różne konsekwencje nawet z tym samym lekiem.

Zapominanie jak dużo leków zażyłeś

Jeżeli wypijesz za dużo alkoholu możesz zapomnieć zażyć lekarstwo, lub co gorsze, zapomnieć, że już je zażyłeś i wziąć za dużo.

Efekty spożywania alkoholu i zażywania leków

Alkohol sam z siebie wywiera wpływ na nasze zdrowie, jednak w połączeniu z jakimkolwiek lekiem, który przyjmujesz, może wyolbrzymić możliwe efekty uboczne zażytego lekarstwa. Niektóre medykamenty zmieniają sposób przyswajania alkoholu przez Twój organizm, sprawiając, że skutki wypicia alkoholu są występują szybciej i są bardziej intensywne. Spożycie alkoholu może także oznaczać, że leki nie będą działać lub nie będą działać tak jak powinny.

Każdy reaguje inaczej

Nie ma reguły odnośnie tego co może się stać, kiedy miesza się alkohol z lekarstwami. Każdy człowiek jest inny i skutki te zależą od rodzaju oraz ilości przyjętych medykamentów i alkoholu, odstępu czasu między spożyciem jednego i drugiego, tolerancji na nie, a także innych szczególnych i trudnych do przewidzenia czynników.

Przed spożywaniem alkoholu w połączeniu z jakimkolwiek lekarstwem skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą bez względu na to, czy medykamenty są przepisane przez lekarza, czy kupione bez recepty.

Nieporozumienie odnośnie mieszania leków z alkoholem

Czasami ludzie zażywają lekarstwa (lub jakiekolwiek inne środki odurzające, na przykład narkotyki) i piją alkohol nie będąc świadomymi możliwych interakcji między tymi substancjami.

Niektórzy z kolei zakładają, że skoro alkohol wprawia ich w dobry nastrój i pozwala się zrelaksować, a leki mają podobne działanie, to efekt ten będzie lepszy jeśli spożyją wszystko naraz. Nie jest to prawda. Przyjmowanie lekarstw wraz z alkoholem wywołuje nieprzewidywalne skutki i jest potencjalnie szkodliwe.

Alkohol, leki i wątroba

Rozłożenie na części jednej jednostki alkoholu zajmuje zdrowej wątrobie średnio jedną godzinę. To oznacza, że jeśli wypijesz dwa kufle średnio 4- procentowego, mocnego piwa (co daje 5 jednostek alkoholu) upłynie około 5 godzin zanim piwo zostanie całkowicie usunięte z moczem. W przypadku małej 175 mililitrowej szklanki 12-procentowego wina (2,1 jednostki alkoholu) minie około 2 godzin.

Jeśli zażywasz leki (przepisane lub nie przepisane przez lekarza) wraz z dużą ilością alkoholu, może to spowolnić ich wydalanie z organizmu. Dzieje się tak, ponieważ Twoja wątroba ma dwa razy więcej pracy. I na odwrót, jeśli nałogowo pijesz alkohol i wątroba jest przyzwyczajona do bardziej wytężonej pracy, może to powodować szybsze usuwanie leków przez wątrobę. W przypadku gdy przyjmujesz leki na poprawę fizycznego lub psychicznego stanu zdrowia, może to zmniejszyć korzyści z ich przyjmowania.

Jeśli masz poważne problemy z wątrobą, może to mieć wpływ na przyswajanie przez Twoje ciało niektórych leków. Ogólnie rzecz biorąc, prowadzi to do bardzo wolnego pozbywania się z organizmu z leków i często ich dawka musi być ograniczana. Jest to skomplikowana kwestia i po niezbędne zalecenia powinieneś zgłosić się do lekarza lub farmaceuty.

Rodzaje leków i efekty uboczne

Antybiotyki

Antybiotyki są stosowane po to aby zwalczyć infekcje w organizmie. Gdy przyjmowane są z alkoholem mogą spowodować nudności, wymioty, bóle głowy, a nawet drgawki. Przed spożyciem alkoholu z antybiotykami zawsze skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub z farmaceutą. Czytaj również z uwagą etykietę i instrukcje na receptę.

Środki antydepresyjne

Wielu ludzi z problemami alkoholowymi ma depresję i może z tego powodu mieć przepisane środki antydepresyjne. Alkohol może zmniejszyć korzyści wynikające z leczenia antydepresantami. Środki te mogą powodować zawroty głowy, a objawy te w połączeniu z alkoholem mają silniejsze skutki. W praktyce, u wielu osób po ograniczeniu spożywania alkoholu lub też zaprzestaniu jego picia następuje poprawa humoru, a kiedy pojawi się chęć wypicia alkoholu, powstaje potrzeba zażycia antydepresantów.

Środki przeciw krzepliwości krwi

Środki przeciw krzepliwości krwi są przepisywane aby zapobiec krzepnięciu krwi i rozrzedzić ją. Należą do nich Warfaryna i Heparyna. Spożywanie alkoholu podczas leczenia tym lekami może zwiększyć ryzyko krwotoków wewnętrznych i ograniczyć efektywność medykamentów z powodu przyspieszonego usuwania Warfaryny z organizmu. Ta złożona mieszanka substancji i ryzyko związane ze słabą kontrolą krzepliwości krwi wymagają stałej obserwacji i pełnych konsultacji z Twoim lekarzem lub farmaceutą.

Leki psychotropowe

Alkohol sam z siebie wpływa na humor, myślenie i zachowanie. Skutki mieszania alkoholu z lekami psychotropowymi u osób z chorobą psychiczną są trudne do przewidzenia. Ogólnie rzecz biorąc alkohol wzmacnia działanie środków uspokajających, wpływa na koordynację, równowagę i czujność.

Leki nasercowe

Tego rodzaju leki przypisywane są na problemy z sercem i z krążeniem. Mieszanie tego typu leków z alkoholem może spowodować nudności, omdlenia oraz zmniejszyć ich skuteczność.

Metadon i alkohol

Metadon jest środkiem antydepresyjnym klasy A i narkotykiem, który jest legalnie przypisywany jako substytut dla opiatów takich jak heroina. Szacuje się, że jedna z trzech osób biorących narkotyki ma zapalenie wątroby typu C, co może prowadzić do uszkodzenia wątroby. Jeśli Twoja wątroba jest już uszkodzona a Ty pijesz alkohol, może to jeszcze bardziej podrażnić Twoją wątrobę i spowodować poważne jej uszkodzenie.

Niektórzy ludzie piją alkohol podczas przyjmowania Metadonu, ponieważ sądzą, że ich dawka Metadonu nie jest wystarczająca lub zaczynają znów życie towarzyskie i picie alkoholu sprawia im przyjemność. Jeśli mieszasz alkohol z Metadonem, prawdopodobnie bardzo szybko się upijesz i stracisz nad sobą kontrolę. Doprowadzi to do załamania ośrodkowego układu nerwowego, spowoduje ospałość i opóźnienie reakcji zwrotnych. Skutki mogą okazać się śmiertelne- jeśli zwymiotujesz będąc pod wpływem alkoholu i Metadonu, ryzyko udławienia się swoimi wymiocinami jest bardzo wysokie. Jeśli właśnie spożywasz lub planujesz spożywać alkohol i jednocześnie zażywasz Metadon radzimy Ci porozmawiać z lekarzem rodzinnym lub farmaceutą.

Środki przeciwbólowe

Przyjmowanie środków przeciwbólowych wraz z alkoholem może zwiększyć działanie uspokajające ich obu, co jest bardzo niebezpieczne, ponieważ przedawkowanie może być nawet śmiertelne.

Aspiryna i inne leki bez recepty o podobnym działaniu mogą spowodować krwawienie i stan zapalny żołądka(nasilenie choroby wrzodowej).

Picie alkoholu połączone z zażywaniem środków przeciwbólowych zwiększa takie ryzyko.

Środki uspokajające i hipnotyczne ("środki nasenne")

Takimi środkami są na przykład:Valium (Diazepam) i Zoliclone. Zwykle są przepisywane na niepokój i bezsenność. Leki tego typu mogą być również przepisywane na kilka dni aby pomóc w wyjściu na nałogu (podczas odtruwania na tzw.detoksie). Leki te mają uspokajający wpływ, a połączone z alkoholem zwiększają otepiające działanie obu. Ta ospałość zwiększa ryzyko wypadków i upadków i może prowadzić do dezorientacji oraz pogorszenia się pamięci.

Spożywanie dużej ilości alkoholu prowadzi do słabej jakości snu, a ograniczenie picia do polepszenia jakości snu i poziomu czujności.

Leki pobudzające i narkotyki.

Przykładami leków pobudzających są kokaina, ekstaza i amfetamina. Mieszanie tego typu leków z alkoholem może spowodować, że wypijesz za dużo. Dzieje się tak ponieważ narkotyki te powodują taki sam efekt jaki powstaje po wypiciu alkoholu i w ten sposób nie zwracasz uwagi na to ile pijesz. Inne efekty uboczne to zwiększone ciśnienie krwi i odwodnienie. Pamiętaj, że pomimo tego że alkohol jest cieczą, prowadzi do odwodnienia organizmu.

Lekarstwa wykorzystywane przy rozwiązywaniu problemów alkoholowych

Chlordiazepoksyd znany również jako Librium lub Elenium

Librium jest stosowany ze względu na swoje uspokajające i usuwające niepokój właściwości, co pomaga zlikwidować oznaki wyjścia z nałogu. Ma uspokajające działanie i skutkuje ospałością, zmniejszeniem napięcia mięśniowego i zmniejszeniem niepokoju. Tego rodzaju lek może być stosowany jedynie krótkoterminowo z dawką zmniejszaną z dnia na dzień. Możliwe efekty uboczne to zawroty głowy, upośledzona koncentracja i czujność, nie równowaga, dezorientacja, chwiejne ruchy, niepewny chód, ubytki w pamięci, niespodziewany wzrost agresji lub słabość mięśni. Te efekty uboczne oznaczają zwykle, że przyjmowana dawka leku jest zbyt duża.

Skutki uboczne tych leków przy mieszaniu ich wraz z alkoholem są jeszcze poważniejsze. Leczenie środkami tego rodzaju powinno być zakańczane stopniowo, zgodnie z instrukcją lekarza. Jeżeli zostanie przerwane gwałtownie mogą się pojawić skutki wyjścia z nałogu takie jak niepokój, bezsenność, dezorientacja, pocenie się, drżenie rąk, utrata apetytu, poirytowanie czy spazmy.

Disulfiram znany również jako Antabus

Antabus jest stosowany aby pomóc ludziom z długotrwałym problemem alkoholowym pozbyć się uzależnienia i aby wspomóc leczenie i wsparcie. Antabus sprawia, że organizm jest wrażliwy na alkohol i w przypadku jego spożycia powoduje nieprzyjemne reakcje w ustroju. Nawet mała ilość alkoholu wypitego podczas leczenia Antabusem powoduje ostre reakcje organizmu. Zwykle zaleca się, aby tego typu lek był przyjmowany zaraz po tym jak zakończysz detoksykację. Osoby które mają być poddane tego typu leczeniu powinny być szczegółowo poinformowane o jego skutkach przed rozpoczęciem kuracji.

Do głównych reakcji organizmu wywołanych spożywaniem alkoholu podczas przyjmowania Antabusu należą: zaczerwienienie twarzy, mdłości, wymioty, pocenie się, pragnienie, pulsujące bóle głowy i szyji, zawroty głowy, trudności z oddychaniem, ból w klatce piersiowej, palpitacje serca, hiperwentylacja, ogólne osłabienie, zaburzenia widzenia i niepewność. Objawy te mogą być bardzo poważne i wymagają oceny lekarza.

Akamprosát znany również jako Campral

Akamprosát pomaga mózgowi w rekonwalescencji po długoterminowym nadużywaniu alkoholu. Pomaga ludziom lepiej radzić sobie z sytuacjami które powodowały że zaczęli pić alkohol i ułatwia im uniknięcie nawrotu nałogu. Leczenie Akamprosátem najlepiej zacząć zaraz po detoksykacji. Kuracja powinna trwać nawet jeśli pojawiłby się krótki nawrót, ponieważ lek pomaga w procesie wychodzenia z nałogu.

Efekty uboczne zwykle są łagodne i nie trwają długo. Mogą powodować swędzenie, wysypkę skórą, bóle brzucha, wymioty, mdłości i biegunkę. Dawka jest zwykle zmniejszana u osób z małą wagą ciała aby zmniejszyć efekty uboczne.

Tiamina (witamina B1) i inne witaminy

Tiamina jest niezwykle istotna dla prawidłowego funkcjonowania serca, systemu nerwowego i pokarmowego. Witamina ta znajduje się w zbożach, ryżu i ziemniakach. Niedobór tiaminy wywiera szereg skutków na Twój organizm, włączając serce, mózg i system nerwowy. Może to prowadzić do poważnych problemów z pamięcią. Osoby nadużywające alkoholu mogą mieć dietę ubogą w tiaminę, a alkohol dodatkowo wnikać w organizm wypłukuje ją, zwiększając ryzyko niedoboru witaminy B.

U osób z problemem alkoholowym istnieje również ryzyko niedoboru innych witamin i minerałów. Tiamina i inne witaminy w tabletkach zapobiegają temu niedoborowi. Jeśli doradzono Ci abyś przyjmował suplementy witamin, dobrze jest kontynuować ich przyjmowanie nawet przez długi czas. Nawet jeśli spożywasz witaminy powinieneś przestrzegać zbilansowanej, regularnej diety.

Informacje i wsparcie

Wsparcie i porady wspomniane w tej ulotce są dostępne w języku angielskim. Aby z nich skorzystać możesz potrzebować tłumacza.

Jeżeli potrzebujesz pomocy lub więcej informacji w Tayside lub Fife prosimy o kontakt z nami:



FIFE ALCOHOL SUPPORT SERVICE

Fife Alcohol Support Service
www.fife-alcohol-support.org.uk
01592 206200



...turning the corner on alcohol...

Tayside Council on Alcohol
www.alcoholtayside.com
01382 223965

Broszura ta została opracowana przez kolegów z FASS i TCA aby wspierać pozytywne zmiany w niebezpiecznym nadużywaniu spożycia alkoholu... partnerzy tego projektu chcieliby się podzielić doświadczeniami i informacjami wykorzystywanymi w sieci lokalnych samorządów na temat alkoholu. TCA otrzymuje dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Tayside, urzędów w Angus Dundee oraz Perth i Kinross. FASS otrzymuje główne dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Fife oraz urzędu w Fife.

Inne informacje i pomoc są dostępne przez następujące organizacje

Stowarzyszenie Anonimowych Alkoholików
www.alcoholics-anonymous.org.uk
0845 769 7555

Stowarzyszenie Alkoholowe w Szkocji
www.alcohol-focus-scotland.org.uk

www.drinkaware.co.uk