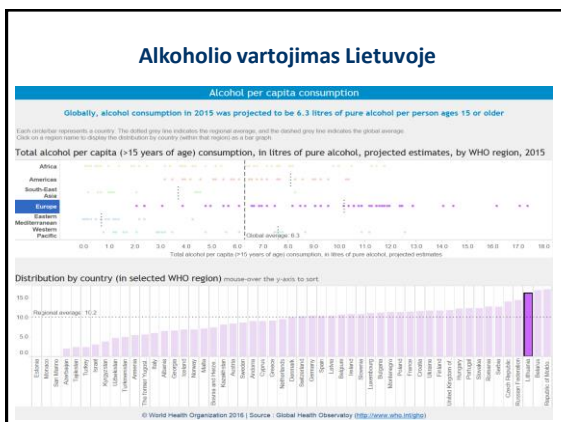
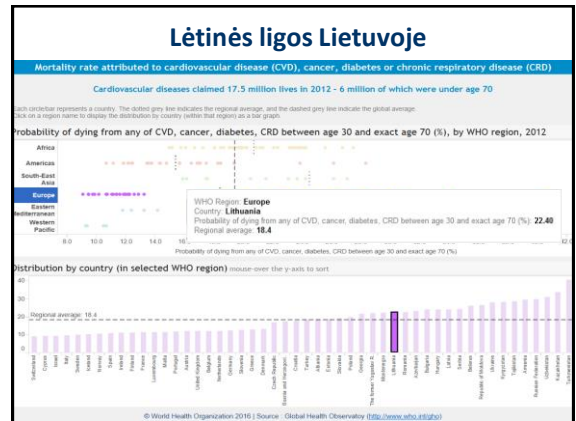
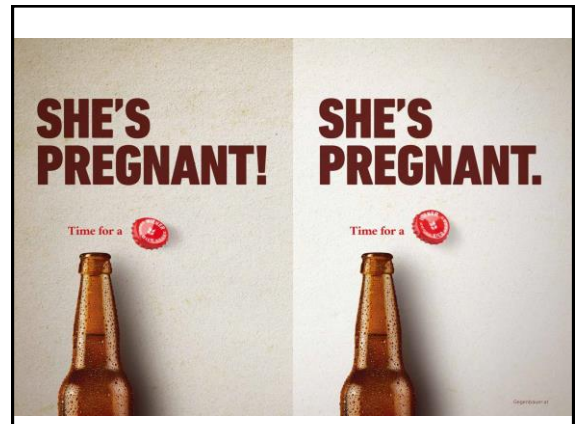
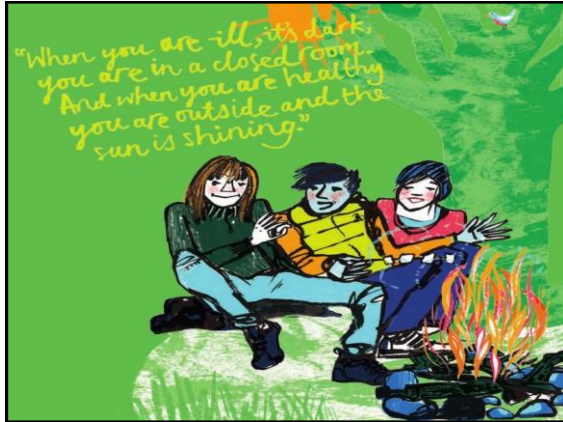




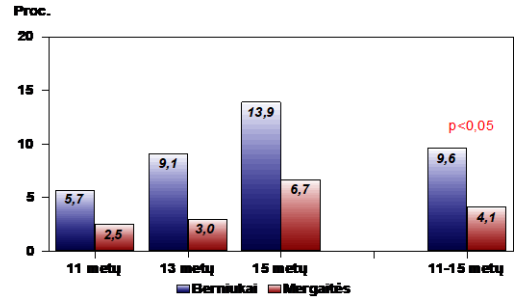
"Laistymas" - sociokultūrinis reiškiny ar įprotis?

lekt. Tomas Vaičiūnas
LSMU Sveikatos psichologijos katedra
LSMU Sveikatos tyrimų institutas
tomas.vaicunas@lsmuni.lt

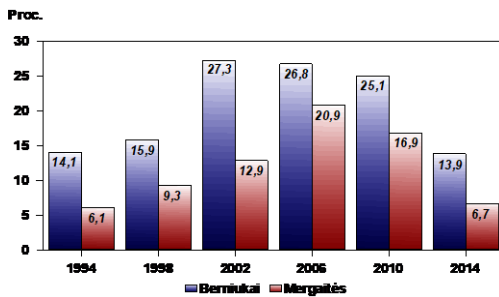




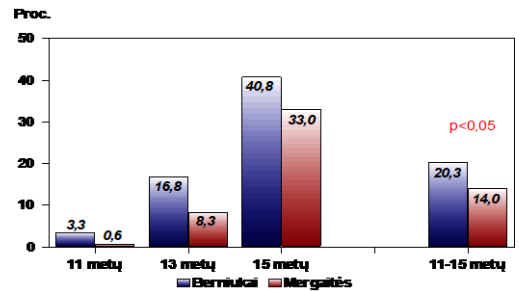
Reguliarus alkoholio vartojimas priklausomai nuo amžiaus 2014 m.



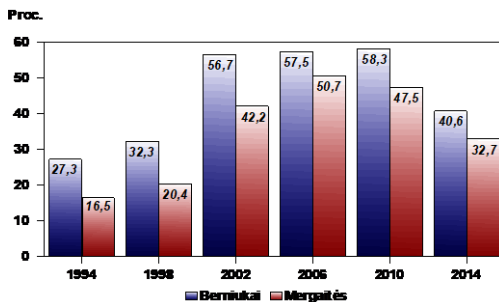
Penkiolikmečiai reguliariai vartojantys alkoholinius gėrimus 1994-2014 m.



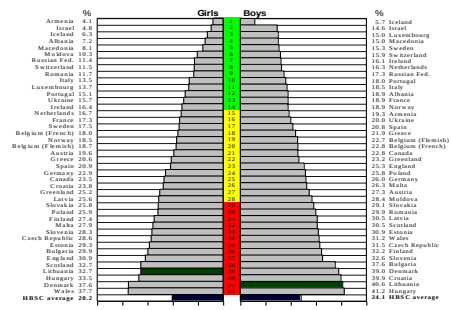
Paaugliai, kurie per gyvenimą buvę apsvaigę nuo alkoholio 2-3 ar daugiau kartų, priklausomai nuo amžiaus 2014 m.



Penkiolikmečiai, kurie per gyvenimą buvę apsvaigę nuo alkoholio 2-3 ar daugiau kartų 1994-2014 m.



Mokiniai, kurie nurodė buvę apsvaigę nuo alkoholio du ir daugiau kartų gyvenime 2014 m.





- ❖ 2014 metais fiksuotas mažesnis rūkančių mokinių skaičius. Rūkė 1 iš 6 berniukų (15,3 proc.) ir viena iš 11 (8,7 proc.) mergaičių.
- ❖ 2014 metais rūkančiųjų mokinių dalis sumažėjo vidutiniškai 6,5 procentinių punktų.
- tarptautiniame kontekste Lietuvos mokinių rodiklis yra vienas prasčiausių: berniukai 41, o mergaitės 27 vietoje.
- ❖ Reguliariai alkoholį vartoja 1 iš 10 berniukų (9,6 proc.) ir 4,1 nuošimčio mergaičių.
- ❖ Didžiausias reguliariai vartojančių mokinių skaičius fiksuojamas penkiolikmečių kohortoje. Didžiausias skaičius asmenų, pirmą kartą visiškai apsvaigę nuo alkoholio buvo 13 metų kohortoje.
- ❖ Reguliarus alkoholinių gėrimų vartojimas 1994-2010 m. tarp Lietuvos penkiolikmečių berniukų išaugo du kartus, tarp mergaičių – tris kartus.
- ❖ Kas penktas (19,8 proc.) šalies penkiolikmetis berniukas nors kartą per savaitę geria alų.

Alkoholio vartojimo sąlygoti sveikatos sutrikimai. Sunku paaiškinti?

I diagnozių grupė

- 100 proc. tik alkoholio vartojimo sąlygojamos mirties priežastys:

Diagnozė	TLK-10 kodai
Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant alkoholį	F10
Nervų sistemos degeneracija, sukelta alkoholio	G31.2
Alkoholio sukelta polineuropatija	G62.1
Alkoholinė kardiomiopatija	I42.6
Alkoholinis gastritas	K29.2
Alkoholinė kepenų liga	K70
Lėtinis alkoholinis pankreatitas	K86.0
Atsitiktinis apsinuodijimas alkoholiu bei jo poveikis	X45
Tyčinis apsinuodijimas ir apnuodijimas alkoholiu	X65
Apsinuodijimas alkoholiu bei jo poveikis, kai kėtinimas nežinomas	Y15

Štelmėkas M, 2012

II diagnozių grupė

II diagnozių grupė	TLK-10	APD koeficientai Lietuvai	
		Vyrai	Moterys
Lūpos, burnos ertmės ir ryklės piktybiniai navikai	C0D-C14	0,4027	0,3157
Stemplės piktybiniai navikai	C15	0,2377	0,1764
Gaubtinės žarnos piktybiniai navikai	C18	0,0380	0,0287
Tiesiosios žarnos piktybiniai navikai	C20	0,0653	0,0481
Kepenų ir intrahepatinių tulžies takų piktybiniai navikai	C22	0,1242	0,0922
Gerklų piktybiniai navikai	C32	0,2554	0,1907
Kvėplies piktybiniai navikai	C30	-	0,0699
Epiglotos ir epiglottinės būklės	G40-G41	0,4193	0,4234
Hipertenzinės ligos	I10-I15	0,7322	0,1549
Sirdies išeminės ligos	I20-I25	-0,1570	-0,1301
Sirdies išeminės ligos (pirminiai mirtinumo analizė)	I20-I25	0,0897	0,0897
Paroksizminė tachikardija, prieširdžių virpėjimas ir plazdėjimas, kitos širdies aritmijos	I47-I49	0,3479	0,3308
Hemoraginis insultas	I60-I62, I69.0-I69.2	0,1836	0,1175
Išeminis insultas	I63-I66, I69.3-I69.4	-0,0424	-0,1010
Stemplės venų mazgai	I85	0,6394	0,5371
Gastroezofaginio pylimo hemoraginis sindromas	K22.6	0,4700	0,4700
Lėtinis hepatitas, kepenų fibrozė ir cirozė	K73, K74	0,6394	0,5371
Tulžies pūslelės akmenlige	K80	-0,2232	-0,2060
Ūminis ir lėtinis pankreatitas	K85, K86.1	0,1885	0,1250
Psoriazė (išskyrus artropatinę psoriazė)	L40 be L40.5	0,3543	0,3397

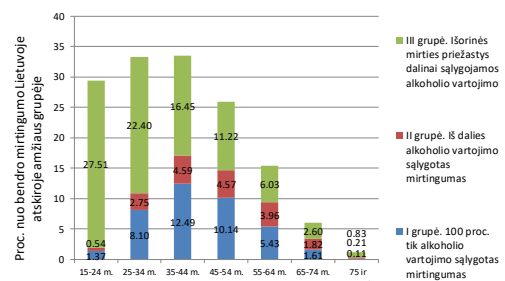
Štelmėkas M, 2012

III diagnozių grupė

III diagnozių grupė	TLK-10	APD koeficientai
Pėstieji žuvę kelių eismo įvykyje	V02-V04, V06, V09	0,1253
Važiujantieji transporto priemonė žuvę kelių eismo įvykyje	V12-V14, V19-V87, V89	0,1624
Nelaimingi atsitikimai su vandens transporto priemonėmis	V90-V94	0,2000
Nukritimai	W00-W19	0,4170
Sužeidimai šaunamuoju ginklu	W32-W34	0,4560
Atsitiktinis paskendimas	W65-W74	0,5910
Skrandžio turinio įkvėpimas ir maisto įkvėpimas ar prarijimas, sukelęs kvėpavimo takų obstrukciją	W78-W79	0,5800
Dūmų, gaisro ir liepsnos poveikis	X00-X09	0,3980
Intensyvaus natūralaus šaltio poveikis	X31	0,7260
Tyčiniai susižalojimai ir įvykiai, kai kėtinimas nepatiktas	X60-X84, Y10-Y34 be X65, Y15	0,5530
Pasikėsėjimai	X85-Y09	0,6390

Štelmėkas M, 2012

Alkoholio sąlygota dalis nuo bendro mirtingumo atskirose amžiaus grupėse (bendrai 2003-2011 m. laikotarpiu)



Štelmėkas M, 2012

**„Z“ karta nemėgsta būti mokomi.
Kaip prie jų prieiti?**

!SUKELTI ABEJONĘ!

Mąstymas „už dėžės ribų“...



... arba įsivaizduokite, kad nėra jokios dėžės!

Mąstymas „už dėžės ribų“...



- Praeito amžiaus 8-ajame dešimtmetyje anglijos automobilių kompanija „Lotus“ gamino ir pardavinėjo sportinius automobilius ne surinktus į vieną monolitą, o **atskiromis dalimis...**
- ... + pridėdavo automobilio **IŠRINKIMO instrukciją** 😊

Priklausomybių prevencijoje labai svarbu būti moraliniu ir fiziniu pavyzdžiu

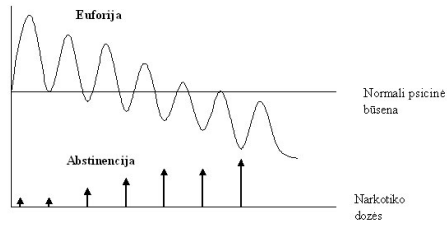
Laistymo kultūra

- Tik per Kalėdas, Velykas, Naujuosius Metus, Vasario 16, Kovo 11...
- Tik per savo, savo sutuoktinio, savo artimiausių draugų gimtadienius, savo giminių šventes...
- Tik per krikštynas, laidotuves, vestuves ...
- Tik kai man liūdna ir noriu atsipalaiduoti, kai man linksma ir noriu atšvęsti...



Kai atsiras priklausomybės pavojus nutraukiau vartojimą...

Priklausomybės vystymasis



Priklausomybės išsivystymas (procentais) asmenims, pavartojusiems narkotiką šešis ar daugiau kartų

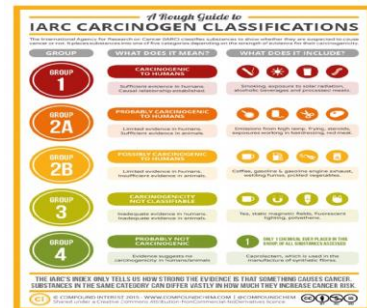
Tabakas	87
Kokainas	86
Heroinas	82
Alkoholis	54
Amfetaminas	44
Kanapės	42

Woody et al, 1993

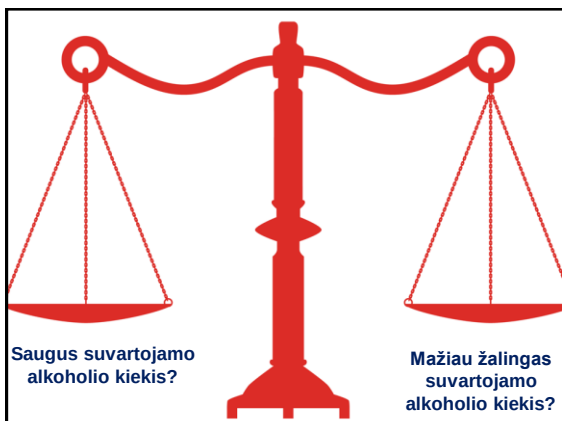
Ką mokslas sako šiandien

- Alkoholis yra klasikinė psichoaktyvi medžiaga, sukelianti priklausomybę.
- Dar 2000 m. USA "Department of Health and Human Services" "[9-oje ataskaitoje apie kancerogenus](#)" alkoholis įvardintas kaip žinomas žmogui vėžį sukeliantis kancerogenas.
- Alkoholis yra neigiamai patvirtintas I grupės teratogenas žmogaus ląstelėms (WHO 2004).

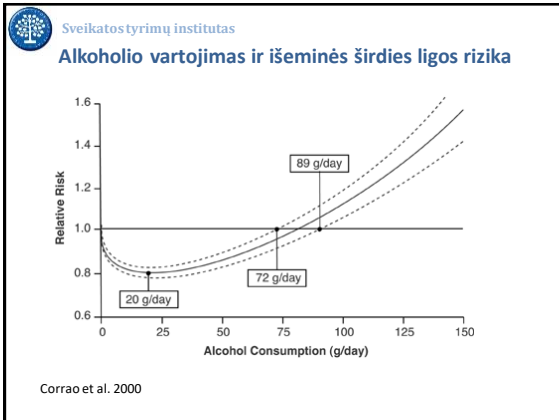
Ką mokslas sako šiandien?



PSO, 2014



Taip bet alkoholis gali ir gerinti sveikatą...



THE LANCET

Online First | Current Issue | All Issues | Special Issues | Multimedia | Information for Authors

Volume 391, No. 10126, p1513-1521, 18 April 2018

Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

Article Options

PDF (504 KB)

Download image (.png)

Iki 100 g alkoholinio gėrimo per savaitę yra tiesiogiai susiję su ankstyvosios mirties rizika, taip pat ŠKL lygų pasireiškimu: ypatingai išeminės širdies ligos; infarkto, aortos aneurizma.

**!Šiandien gauname
vakarykštes žinias, kurias
reikės panaudoti rytoj!**

Nuolat TOBULĖKIME 😊