



# De kater komt later

## Ziek door te veel alcohol

Je hebt te veel alcohol gedronken. Hierdoor ben je zo ziek geworden dat we je met spoed moesten opnemen in ons ziekenhuis. Waarschijnlijk ben je - net als je ouders/verzorgers en je vrienden - erg geschrokken. Dat is ook logisch. Het is daarom belangrijk dat dit niet weer gebeurt. Deze folder kan je daar bij helpen. We leggen je uit:

- wat alcohol doet met je lichaam
- wat alcoholvergiftiging is
- waarom het voor nu én later belangrijk is om niet te drinken.

## Wat doet alcohol eigenlijk met je lichaam?

Alcohol is een giftige stof. Alcohol is net zo gevaarlijk voor je lichaam als een harddrug. Een glas alcohol bereikt je hersenen al na tien minuten via je bloed. Je hersenen raken verdoofd door de alcohol. Je kunt daardoor minder goed praten en bewegen. Ook verlies je gemakkelijk je evenwicht. Hoe meer je drinkt, des te meer raken je hersenen verdoofd. Ook verliezen je lichaam en hersenen veel vocht. Je kunt zelfs uitdrogen. Dit komt omdat je nieren door de alcohol sneller werken. Je moet daardoor veel plassen.

## De invloed van alcohol op jou

Door alcohol ben je meestal wat losser. Je voelt je minder geremd en meer ontspannen. Dat kan ook prettig voelen, bijvoorbeeld als je verlegen bent. En door de alcohol durf je meer. Ook dat is misschien juist wel fijn. Maar het heeft ook nadelen. Je neemt misschien meer risico's. Of je laat je gemakkelijker verleiden tot iets wat je nooit zou doen als je nuchter bent. Ongewilde en onveilige seks bijvoorbeeld. Of je raakt betrokken bij geweld of een verkeersongeluk. Het maakt eigenlijk niet uit wat je doet. Of je nu leert, sport, werkt, fietst of op je brommer rijdt, het gaat allemaal slecht samen met het drinken van alcohol.

## Wat gebeurt er als je in korte tijd veel alcohol drinkt?

Als je in korte tijd veel alcohol drinkt, krijg je last van de minder leuke en gevaarlijke kanten van alcohol. Als je meer dan 7 glazen binnen een uur drinkt, kun je je spieren niet meer onder controle houden. En je kunt minder goed links en rechts van je kijken. Het lijkt alsof je door een tunnel kijkt. De kans dat je misselijk wordt en moet overgeven wordt steeds groter.

## **Hoe lang blijft alcohol in je lichaam?**

Je lever helpt bij de afbraak van alcohol zodat het weer uit je bloed verdwijnt. Je lever doet hier één tot anderhalf uur over. Als je 8 glazen drinkt, is de lever dus 8 tot 12 uur bezig om de alcohol af te breken. Dit betekent dat je na een avondje stevig drinken 's ochtends nog steeds alcohol in je bloed kunt hebben. Niets helpt om alcohol sneller kwijt te raken. Koffie, veel bewegen, een koude douche of een wandeling in de frisse lucht? Het maakt allemaal niets uit.

## **Gevolgen van overmatig alcoholgebruik**

De gevolgen van overmatig alcoholgebruik zijn een black-out en alcoholvergiftiging.

### *Black-out*

Een black-out kan optreden als je te veel alcohol drinkt. Een black-out door overmatig alcoholgebruik is een tijdelijke hersenstoornis. Je geheugen werkt tijdelijk niet meer. Op het moment van alcohol drinken lijkt er niets aan de hand. Maar de volgende ochtend herinner je je niet meer wat er is gebeurd. Bij zo'n black-out heb je het gevoel dat er een gat in je geheugen zit. De informatie is niet opgeslagen in je geheugen. Je kunt het je daarom niet meer herinneren.

De hoeveelheid drank die je als jongere verdraagt, is mede afhankelijk van de soort drank maar ook van je lichamelijke conditie (gewicht, lengte, enzovoort).

### *Alcoholvergiftiging*

Alcohol is een verdovend middel dat uiteindelijk ook het zenuwstelsel zo sterk kan verdoven dat je ademhalingscentra verlamd raken. Dit kan levensbedreigend zijn. Hoeveel je moet drinken om een alcoholvergiftiging te krijgen, hangt onder meer af van je gewicht, lengte en geslacht.

## **Gevolgen voor nu en later**

Veel drinken in een korte tijd heeft dus vervelende en nare gevolgen. Je hebt jezelf niet meer onder controle waardoor je misschien iets doet wat je eigenlijk niet wilt. Of je neemt te veel risico's, in het verkeer bijvoorbeeld. En je gezondheid loopt gevaar. Maar als je vaak te veel drinkt heeft dit ook gevolgen voor later. Je kunt er ernstig ziek van worden. Kijk maar eens.

- Mensen die regelmatig een black-out hebben, kunnen blijvende hersenschade krijgen. Ze worden op veel te jonge leeftijd dement. Dit heet het Korsakov-syndroom
- Alcohol kan de cellen van alle organen blijvend beschadigen. Dat kan vooral gebeuren bij de maag, lever, het hart en de hersenen.
- De hoeveelheid alcohol kan je maagwand irriteren die daardoor kan ontsteken. Door die ontsteking kan weer een maagbloeding ontstaan
- De lever breekt bijna alle alcohol in je lichaam af. Een klein deel – 5% - raak je kwijt via je urine, je adem en je zweeft. Als de lever te veel alcohol moet verwerken, kan deze gaan vervetten.

Dit betekent dat gezonde levercellen veranderen in ongezonde vetcellen. De lever werkt hierdoor minder goed. Dit gaat niet meer over en je kunt er zelfs aan overlijden.

### **Waarom het beter is om voor je 18<sup>e</sup> helemaal geen alcohol te drinken?**

Als je jonger bent dan 18 jaar, kan je lichaam niet goed tegen alcohol. Je groeit nog en je bent kleiner en lichter dan volwassenen. Het klinkt misschien raar, maar ook jouw hersenen zijn nog niet volgroeid. Het effect van alcohol op jouw lichaam en hersenen is daardoor sterker. In je hersenen worden nog allemaal verbindingen tussen zenuwcellen gemaakt die belangrijk zijn voor later. Als je alcohol drinkt, wordt dit proces verstoord. Dit kan gevolgen hebben voor je karakter en je gedrag. Je begrijpt nu dus waarom het zo belangrijk is om geen alcohol te drinken voor je 18e. Pas als je ongeveer 24 bent, zijn je hersenen helemaal volgroeid.

### **Je eerste afspraak met Brijder Jeugd**

In deze folder hebben we alle nadelen van het drinken van alcohol - voor nu en later - op een rijtje gezet. We hopen dat je nu beter begrijpt wat er met je is gebeurd. En we hopen dat het je helpt om niet meer te drinken. In ieder geval niet voor je 18e. Samen met Brijder Jeugd gaan we jou daar bij begeleiden. Dit is een organisatie die jongeren en volwassenen helpt om verstandig om te gaan met alcohol en drugs. We betrekken daar trouwens ook je ouders of verzorgers bij.

De Brijder neemt contact met je op. Het telefoonnummer van Brijder Jeugd is 072 - 527 28 03.

### **Afspraak kinderarts**

Over een maand heb je een controleafspraak bij de kinderarts. Deze afspraak sturen wij naar je huisadres.