

Patiëntenvoorlichting

Alcoholvergiftiging

De kater komt later

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 daarbij 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 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 10 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, hoe meer je hersenen verdoofd raken. 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 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 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 op misselijkheid en 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 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 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 veel vervelende nadelen. 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 blijven 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, ja adem en je zweet. 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 hier zelfs aan overlijden

Waarom het beter is om voor je 18^e 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, verstoort dit

proces. Dit kan gevolgen hebben voor je karakter en je gedrag. Daarom is het zo belangrijk om geen alcohol te drinken voor je 18^e. 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 18^e. Samen met Brijder Jeugd gaan we jou daarbij 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.

Kinderarts

Het kan zijn dat naast het contact met de Brijder Jeugd ook nog een controle volgt bij de kinderarts. In dit geval hoor je dit tijdens je opname in het ziekenhuis.

Meer informatie of vragen?

Meer informatie kun je vinden op www.alcoholinfo.nl.

Bij vragen kun je telefonisch contact opnemen met de poli kindergeneeskunde:

- locatie Alkmaar: 072 – 548 2950
- locatie Den Helder: 0223 – 69 6449

Ook kun je met vragen terecht bij Brijder Jeugd, telefoonnummer 072 – 527 2803.