

ALKOHOLA LARRUGORRIAN

Txus Congil Infante
Marian Mendiola Barandalla



EZTABAIDARAKO KOADERNOA



BEHARREZKO HITZAURREA

4

0

ZER DA ALKOHOLA?



- > Substantzia: etil alkohola, etanola edo alkohola
- > Nola hartzen da?
- > Sineskeriak, uste okerrak edo mitoak

6

1

HISTORIA ALKOHOLDUNA

- > Historiaurrea
- > Mesopotamia
- > Egiptiarrak
- > Kolonaurreko Amerika
- > Iberiarrak, zeltak eta euskal tribuak
- > Greziarrak eta erromatarrak
- > Erdi Aroa
- > Errenazimentua
- > Aro modernoa eta Garaikidea
- > Edari alkoholdunen kontsumoa "arazo" izaten hasi zeneko garaia
- > Alkohola eta erlijioa

12



2

EDARI ALKOHOLIKO MOTAK



- > Hartzituak
- > Destilatutak
- > Ezberdina al da hartzitutako eta destilatutako edariek duten alkohola?
- > Zein da edarien alkohol-gradua?

23

3

ALKOHOLAK GORPUTZEAN BARRENA EGITEN DUEN IBILBIDEA EDO FARMAKOZINETIKA



- > Absortzio-fasea: alkoholak digestio-aparatutik odolera egiten duen ibilbidea
- > Banaketa-fasea: absorbitu eta gero, odolaren bidez gorputz guztian uniformeki zabaltzen hasten da
- > Metabolizatze-fasea: alkohola gorputzetik kanporatzea errazten duen prozesua
- > Eliminazio- edo deuseztatze-fasea: alkohola gorputzetik ateratzea

29

4

ALKOHOLEMIA EDO ODOLEKO ALKOHOL-MAILA

- > Zer da alkoholemia?
- > Alkoholemia kalkulua: nola jakin dezakegu zenbat alkohol puru hartu dugun?
- > Nola kalkulatu pertsona batek duen edo izan dezakeen alkohol-maila?
- > Nola kalkulatu zenbat denbora behar duen gorputzak barruan duen alkohola kanporatzeko?
- > Edari Unitate Estandarra (EUE)

34



5



ZER ERAGIN SORTZEN DITU?

- > Alkoholaren aurrean denok desberdinak
- > Alkoholaren faseak: puntuarekin hasi eta koman bukatzeraino

40

6

ARRISKUAK: ALKOHOLAREN ALDERDI NEGATIBOENAK

- > Tolerantzia: "nik aguante handia dut" esaten hasten garenean
- > Alkoholak preso hartuta: mendekotasuna edo alkoholismoa
- > Abstinentzia-sindromea edo delirium tremens-a
- > Gehiegizko alkohol-kontsumoak epe ertainera eta luzera sortzen dituen eragin kaltegarriak
- > Kontsumo arriskutsua. Noiz esan dezakegu kontsumo arriskutsu baten aurrean gaudela?
- > Alkohola beste droga batzuekin nahasten baduzu, zer gerta dakizuke?

47

7

8

ALKOHOL-KONTSUMOA ETA GENERO-EZBERDINTASUNAK

- > Zer gertatzen da neska-emakumeetan?

58

8

9

ALKOHOLA ETA GIDATZEA:**ALKOHOLA ETA IBILGAILUAK EZ DIRA LAGUN ONAK IZATEN**

63

9

10

ETA ZERBAIT GERTATZEN BADA... ZER EGIN DAITEKE?

70

10

11

MODU OSASUNTSUAGOAN ETA ARRAZIONALAGOAN**EDATEKO IRADOKIZUN BATZUK**

72

11

12

ALKOHOLA ETA SEXUALITATEA: ZURRUTA ETA LARRUA, BIKOTE ESKASA

- > Zertarako alkohola?
- > Zer eragin du alkoholak sexuan?
- > Neurria hartzea eta neurria hartzen ez zaionean
- > Alkoholaren gehiegizko kontsumoaren ondorioak sexualitatean
- > Zer egin?

75

12

13

KONTSUMO-DATUAK ETA MENPEKOTASUN BERRIAK

82

13

14

ALKOHOLA MUSIKAN, MUSIKA ALKOHOLPEAN

89

14

15

BIBLIOGRAFIA: ALKOHOLA DARIEN LIBURUAK

92

15

16

WEB-HELBIDEAK. ZER AURKITU DEZAKEGU SAREAN?

98

16

17

FILMAK ALKOHOLPEAN

105

17