

“L'alcool riscalda”

l'uso di bevande alcoliche per combattere il freddo è sempre pericoloso. In realtà l'alcool blocca le normali difese contro il freddo (vasocostrizione periferica). La vasodilatazione determinata dall'alcool dà sì una sensazione di diffuso calore, ma accelera l'ipotermia favorendo il congelamento e l'assideramento.



“Chi fa lavori pesanti può bere di più”

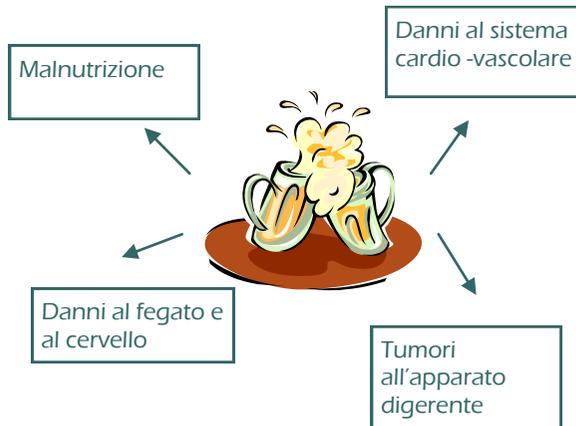


Non è vero, perché prima di essere “bruciato” l'alcool va comunque trasformato dal fegato, che quindi ne soffre.

Alcool e malattie

L'unico elemento nutritivo contenuto nell'alcool è l'etanolo

L'abuso genera nel tempo dipendenza con varie complicazioni



I farmaci

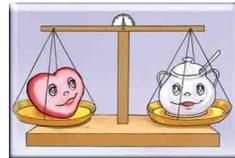
Farmaco: sostanza sintetica o naturale con effetti benefici nella cura delle malattie



Effetti dell'uso dei farmaci:

- Effetto terapeutico
- Effetti collaterali
 - alcuni farmaci (tra cui anche alcuni antinfiammatori) diminuiscono l'attenzione e la capacità di reazione
- Effetti esagerati: se assunti in associazione con l'alcool potenziano il loro effetto (es: psicofarmaci)

Farmaci antidiabetici:



Sono farmaci utilizzati per contenere la glicemia entro i valori limite.

Devono essere assunti nella giusta dose perché:

- Un dosaggio insufficiente non consente di ottenere il risultato voluto
- Un dosaggio troppo elevato comporta un calo di zuccheri eccessivo; La **crisi ipoglicemica** si manifesta con:
 - Sudorazione
 - Difficoltà di concentrazione
 - Calo dell'attenzione
 - Tremori
 - Irritabilità

Rappresenta un grosso pericolo per sé e per gli altri durante l'attività lavorativa perché può portare alla perdita di coscienza

Farmaci antipertensivi:

Servono a contenere i valori pressori entro i limiti considerati normali (90/130). Vanno assunti sempre per evitare crisi ipertensive.



E' utile controllare periodicamente i valori della pressione



SEVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE AUTONOMA FRIULI - VENEZIA GIULIA
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 3 "ALTO FRIULI"
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE



Lavorare in sicurezza nei cantieri montani

Note di informazione sanitaria:

Abitudini voluttuarie e farmaci

A cura di:
A.S.S. n. 3 "Alto Friuli"
Dipartimento di Prevenzione
Piazza Baldissera, 2 Gemona del Friuli
Tel. 0432 989500 fax 0432 989520

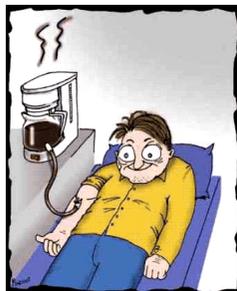
Dott.ssa Silvia Mentil
A.S. Denise Di Bernardo
A.S. Mariarita Forgiarini

Abitudine: disposizione ad agire in un determinato modo acquisita con la continua e regolare ripetizione degli stessi atti.

Voluttuario: superfluo, di lusso; è il contrario di indispensabile.

Zingarelli

Dipendenza: Perdita del controllo sulla quantità e frequenza (il dipendente usa la sostanza anche quando non vorrebbe o più di quello che vorrebbe).



Dipendenza fisica: può essere presente non solo per le droghe illegali ma anche per quelle legali (fumo, alcool, o alcuni farmaci)

IL FUMO

Diventare fumatore è una scelta: spesso non nasce da reali motivi, una volta presa l'abitudine è difficile cambiare la situazione.

Il fumo di tabacco è una combinazione di tantissime sostanze chimiche diverse: almeno 40 sono cancerogene (benzolo, nitrosamine, diossina...)

I motivi per iniziare a fumare possono essere molti. In breve tempo si instaura la dipendenza da nicotina che diventa la vera causa della prosecuzione

Rinunciare ai gesti è spesso difficile quanto rinunciare alla nicotina

Prendere il pacchetto, sfilare la sigaretta, metterla in bocca, accenderla, aspirare ... sono gesti che riempiono la giornata e placano l'ansia



Il fumo passivo:

E' la parte del fumo di tabacco espirato e il fumo proveniente dall'estremità della sigaretta accesa che si diffondono direttamente nell'ambiente.

Fumare tabacco è una tossicodipendenza?



L'uso di tabacco ha tutti i caratteri della tossicodipendenza:

Compulsione (desiderio incontrollabile), **Dipendenza** (con sintomi di

astinenza), **Danno individuale e/o sociale:** la nicotina è un alcaloide (come morfina, LSD, cocaina) con azione psicoattiva



Il fumo è un eccellente tecnica di suicidio lento. Bisogna impegnarsi per diversi decenni, ma le possibilità di successo sono decisamente elevate

Fumo e malattie

Tumori:

Polmone 85%
Vescica 25%



Malattie Cardio vascolari

Infarto 35%

Broncopatia cronica ostruttiva

85%

L'ALCOOL

Luoghi comuni:



“Una festa non è festa senza alcool” (alcool come “lubrificante sociale”)

Nella nostra cultura sembra che non ci si possa divertire senza qualche bicchiere. E' però un divertimento più superficiale, e non privo di rischi soprattutto sulla strada e sul lavoro.

“Alcolisti sono quelli sempre ubriachi”

Non è vero, la maggior parte degli alcolisti cerca nell'alcool un maggior benessere, e quindi cerca di evitare l'ubriachezza piena (una minoranza invece beve fino a stordirsi)



“L'alcolismo è un problema di quantità”



E' vero solo in parte. Alcuni bevono eccessivamente ma riescono a ridurre facilmente i consumi se il medico glielo suggerisce. Al contrario altre persone

pur bevendo poco hanno gravi conseguenze fisiche e/o psico-relazionali, eppure non riescono a smettere.

“Alcolista è chi beve superalcolici”



L'alcolismo non è un problema di gradazione alcolica. Un bicchiere di birra, un calice di vino e un bicchierino di superalcolici hanno circa la stessa quantità di alcool.