



HIGH-LIGHT



ALCOHOL AND DRUG NEWS BRIEF FOR EMPLOYERS

Februarie 2005

Alkohol : – 'n dop maak mens warm en ander feeverhale

Dis nie vreemd om gewigtige wysshede oor alkohol en drinkery van 'n groep drinkers te hoor nie, veral van die ouens wat al effens onder die prop is.

Die redenasie is gewoonlik : " Ek drink al 20 jaar lank, daarom weet ek". Na 25 jaar se flesvat sal Koos Klontjies allerheiligste sweer dat brandewyn hom in 'n huppelende Adonis verander terwyl rum hom forseer om mes te steek. Die logika se bene is egter maar kort. Jy maak immers jou lewe lank van elektrisiteit gebruik maar dit gee jou nie die kennis om 'n huis te bedraad nie. Baie van die "wysshede " wat mens vrylik in 'n drinkgeselskap hoor is vër verwyderd van die waarheid.



In hierdie uitgawe bekyk ons hierdie "partytjiekennis" van nader en stel vas of daar waarheid in steek. Op die wyse kyk ons ook na 'n paar minder bekende feite omtrent alkohol en drinkgewoontes.

1 Kan die onderskeie dranksoorte 'n mens verskillend beïnvloed ?

Maak brandewyn mans aggressief ? Maak jenerwer (gin) vroue wulps? Ja, indien jy glo in die tandmuis en sout oor jou linkerskouer gooi as jy 'n donker huis binnegaan.

Daar is geen stawende wetenskaplike bewyse dat 'n sekere dranksoort 'n bepaalde gemoedstoestand veroorsaak nie. Navorsers stem grootliks ooreen dat die effek bloot die gevolg is van die konnotasie wat mens aan die dranksoort koppel , die omstandighede waaronder dit gebruik word en wat jy daarvan verwag.

Na alles het die verskillende dranksoorte maar een ding in gemeen : hul bevat almal etielalkohol wat 'n spesifieke onderdrukkende effek op die brein het.

Die effek wat 'n gegewe dranksoort op mens het , het niks met die smaak te doen nie maar veel eerder met

Het jy geweet ?

In Antieke Babilonië het die bruid se vader aan die bruidegom genoeg heuningbier verskaf vir 'n maand. Aangesien hul kalender gebaseer was op die stande van die maan, het die tydperk van gratis heuningbier bekend gestaan as die "honey month". Vandaar die benaming "honeymoon".

faktore soos persentasie alkohol per volume, hoe vinnig jy drink, ligaamsmassa, voedsel in die maag en geslag.

Dus, sagte kerslig, musiek en die regte geselskap dra waarskynlik meer by tot 'n romantiese gevoel as die vonkelwyn op sy eie, net soos wat die skare en die aktiwiteite in 'n stoeikryt of rugby veld meer sal bydra tot gevoelens van wedywering en aggressie as die bepaalde dranksoort self. In beide hierdie voorbeelde sal alkohol die persoon se inhibisies (die effense teruggetrokkenheid wat alle mense in 'n mindere of meerdere mate het) opsygeskuif word en sal hy met groter selfvertroue optree.

2 Watter faktore speel 'n rol in 'n "babbelaas" ?

Die voordiehandliggende antwoord hierop is natuurlik te veel, te vinnig ! Maar verskillende faktore speel 'n rol in die ontwikkeling van 'n babbelaas. As alkohol in die lewer afgebreek word vorm dit giftige stowwe wat vrye radikale genoem word. Die stowwe word gewoonlik vinnig onskadelik gestel deur anti-

Raar maar waar :

Wat het Sandra Bullock, Kris Kristoffersen, Bill Cosby en Bruce Willis in gemeen ? Hul was almal voorheen kroegmanne...

oksidante in die liggaam en in die dieët. Maar na 'n hewige drinksessie word die liggaam oorweldig deur hierdie stowwe wat saamwerk om die drinker ernstig siek te maak die volgende dag. Donker, goedkoper dranksoorte bevat daarbenewens 'n aantal bymiddels soos metielalkohol, aldehydes, tanniene en kobalt wat tot die babbelaas bydra.

Alkohol is 'n ontwateringsmiddel. Dit onderdruk die vrystelling van die anti-diuretiese hormoon, vasopressin wat die niere opdrag gee om water te herabsorbeer voordat dit in die blaas beland. Op die wyse loog waardevolle vloeistowwe en minerale (veral kalsium en magnesium) uit die liggaam.



HIGH-LIGHT



ALCOHOL AND DRUG NEWS BRIEF FOR EMPLOYERS

Hierdie ontwateringsproses is verantwoordelik vir die nadors en kloppende hoofpyn.

'n Groot skaalse verlies aan ione, potassium en ander minerale sou dra by tot die mislikheid terwyl die suwwe, uitgeputte gevoel die resultaat is van lae bloedsuikervlakke.

Voeg hierby die feit dat die drinker waarskynlik gerook en deurmekaar (of te veel) geëet het en dit is geensins verbasend dat die babbelaas so 'n gevreesde reputasie het nie.

3 "Die dokter het gesê 'n dop is goed vir my".

Verskeie studies het inderdaad aangetoon dat die matige inname van alkohol 'n beskermende effek het op die hart en bloedvat sisteem. Daar is ongetwyfeld middels (Bv Polifenol, 'n druifpigment, Vit P en silikoon) in wyn wat bloedvate versterk en die samepakking van die " slegte " cholesterol voorkom.

Het jy geweet ?

In die ou Engelse tavernes is alkohol tradisioneel bedien in "quarts" en "pints". Baldadige drinkers is gereeld deur taverne eienaars gemaak "to mind their own quarts and pints". Vandaar die oorsprong van die uitdrukking "to mind your p's and q's".

Die klem is egter op die term "matige inname ". Die Moderation Movement van die VSA omskryf "matige gebruik as nie meer as 3 standaard drankies per dag en meer as 9 per week vir vroue nie . Vir mans is die dienooreenkomstige syfers, 4 en 14. So 'n standaard drankie is ongeveer 1 blikkie bier of, een glasie (120ml) witwyn of, een enkelsopie sterk drank soos brandewyn (25ml)

Baie drinkers vergeet gerieflik hierdie grense en die effek op gesondheid is dan natuurlik omgekeerd. Alkoholmisbruik verhoog bloeddruk dramaties sowel as die beskikbaarheid van die "slegte " cholesterolvakke in die bloed

4 Alkohol is 'n depressant. Reg ?

Oorwegend ja, maar dit is nie die volle storie nie. By lae bloedalkoholvakke (< 0,02%) word 'n stimulant roete in die brein geaktiveer wat die drinker meer gemoedelik, verbaal, selfvertrou en fisies aktief maak. Alkohol het dus nie net onderdrukkende eienskappe nie.

Maar hierdie stimulerende effek is van korte duur. By hoër bloedalkoholvakke word die stimulerende aktiwiteit in die brein gestaak en word die brein verdoof deur die aktiwiteit van 'n chemiese stof, Gamma – amino-bottersuur of GABA. Breinselle in

spesifieke areas van die die brein word verdoof en kan hul boodskappe nie behoorlik aanstuur aan die liggaamsdele wat moet reageer nie. Die hangende ooglede, aangetaste spraak, lomp hand en been bewegings en swak beheer oor emosies is almal tekens van die verdowende effek van hoër bloedalkoholvakke.

By baie hoër bloedalkoholvakke word die verlengde rugmurg (medulla) verdoof – hierdie area van die brein beheer kritieke liggaamsfunksies soos asemhaling en hartklop

5 " 'n Dop op 'n koue dag maak mens gou warm "

Verkeerd. Die liggaam word inderwaarheid kouer namate mens se bloedalkoholvak styg. Die meeste ouens sal , by wyse van spreke, maar swaar sluk aan die een maar dis nie so moeilik om te begryp nie : Alkohol vergroot are en bloedvate, asook die op die veloppervlakte. Dit verklaar die drinker se rooi gelaat na 'n paar doppe ! Die bloed kom in aanraking met "temperatuursensors" na aan die oppervlakte van die vel wat die boodskap na die brein stuur wat dit vertolk as 'n warm gevoel. Inderwaarheid word meer bloed aan die koue buitelug blootgestel en dus afgekoel, maw, die liggaamstemperatuur daal. Die drinker kom dit egter nie agter nie aangesien hy steeds 'n warm gevoel ervaar.

Alkohol skep dus 'n valse gevoel van warmte en is die laaste ding wat 'n persoon moet drink wat aan uiterste lae temperature blootgestel is.

6 Voordat 'n werkgewer 'n mens kan huistoe stuur moet hy met 'n asem of 'n bloedtoets kan bewys dat jy dronk is

Verkeerd broer ! 'n Redelike vermoede ondersteun deur 'n paar waarneembare tekens van bedwelming is al wat die werkgewer benodig om jou ingevolge die Algemene Regulasies van die Wet op Beroepsgesondheid te verwyder of die werkplek te verbied. Dit is slegs by 'n verhoor dat 'n toetsuitslag benodig mag word indien daar nie genoegsame uiterlike tekens was nie. 'n Toets is dus belangrik as dit kom by die bewys van aanspreeklikheid ("skuld") maar nie noodwendig by die beveiliging van die werkplek nie

Vir meer inligting oor hierdie en ander kwessies rakende alkohol en dwelms, skakel Tertius Cronje by SANCA (021-9454080) of gesels met die Suster.