

שתיית אלכוהול - הגדרות

כמות הנוזל בכוס, בפחית או בבקבוק אינה תואמת בהכרח לכמה אלכוהול יש במשקה שלך. בסוגים שונים של בירה, יין או משקאות אלכוהוליים אחרים יש תכולת אלכוהול שונה. משקאות אלכוהוליים באים בגדלים שונים, כיצד ניתן לדעת כמה אלכוהול מכיל המשקה שלך? מהי מנת משקה אלכוהולי סטנדרטית? מהי שתייה מתונה ומהי שתיית אביסה/ מופרזת? ומה נחשב שימוש כבד באלכוהול. להלן ההגדרות המקצועיות.

צריכת אלכוהול

אנשים שותים כדי לחגוג, להירגע ולמטרות חברות. לאלכוהול יש, לרוב, השפעה חזקה על אנשים – ולאורך ההיסטוריה, ניסו אנשים להבין ולשלוט בו. מדוע אלכוהול גורם לנו לפעול ולהרגיש שונה? כמה זה יותר מדי? מדוע יש אנשים שמפתחים הפרעת שימוש באלכוהול לעומת כאלה שלא?

הנה מה שידוע לנו על אלכוהול

השפעות האלכוהול שונות בין אדם לאדם, ותלויות במגוון רחב של גורמים, כגון:

- כמה את/ה שותה
- באיזו תדירות את/ה שותה
- הגיל שלך
- המצב הבריאותי שלך
- ההיסטוריה המשפחתית שלך

שתייה מרובה יכולה לגרום להשלכות רבות ולהגביר את הסיכון שלך לפתח מגוון רחב של בעיות.

השלכות שתייה מרובה

אלכוהול נכנס לזרם הדם ברגע שאת/ה לוקח/ת את הלגימה הראשונה. ההשפעות המידיות של האלכוהול מופיעות תוך 10 דקות, לערך. עם השתייה, ריכוז האלכוהול בדם (BAC) – כמות האלכוהול שנמצאת בזרם הדם שלך – עולה. ככל שה-BAC גבוה יותר, כך גוברת הפגיעה שנגרמת כתוצאה מהשפעות האלכוהול. ההשפעות יכולות לכלול:

- החלשת עכבות
- דיבור לא ברור
- פגיעה מוטורית
- בלבול
- בעיות זיכרון
- בעיות ריכוז
- תרדמת
- בעיות נשימה
- מוות

סיכונים אחרים כוללים:

- תאונות דרכים ותאונות אחרות
- התנהגות מינית לא בטוחה
- תקיפה מינית
- התאבדות ורצח

אנשים ששותים יותר מדי במשך תקופה ארוכה עלולים לחוות השפעות ארוכות-טווח, שיכולות לכלול:

- הפרעת שימוש באלכוהול
- בעיות רפואיות
- סיכון מוגבר לסרטן מסוגים שונים

בנוסף לכך, הפרעת שימוש באלכוהול ארוכת-טווח יכולה לגרום לתסמונת ורניקה-קורסקוף, הפרעה מוחית, שנגרמת כתוצאה ממחסור בתיאמין (ויטמין B1). מחסור בויטמין B1 נפוץ בקרב אנשים עם הפרעת שימוש באלכוהול.

מהי מנת משקה אלכוהולי סטנדרטית?

אנשים רבים מופתעים לדעת מהי מנת משקה. כמות הנזל בכוס, בפחית או בבקבוק אינה תואמת בהכרח לכמה אלכוהול יש במשקה שלך. בסוגים שונים של בירה, יין או משקאות אלכוהוליים אחרים יש תכולת אלכוהול שונה. לדוגמא, בירות בהירות רבות מכילות כמעט את אותה כמות אלכוהול כמו בירות רגילות – כ-85% מהאלכוהול. הנה דרך אחרת להגיד את זה:

- בירה רגילה: מכילה 5% אלכוהול
- בירות בהירות מסוימות: מכילות 4.2% אלכוהול

לכן חשוב לדעת כמה אלכוהול מכיל המשקה שלך. בארה"ב, משקה "סטנדרטי" אחד מכיל כ-14 גרם אלכוהול טהור, שניתן למצוא ב:

- 340 גרם של בירה רגילה, שיש בה, בדרך כלל, כ-5% אלכוהול
- 141.75 גרם של יין, שיש בו, בדרך כלל, כ-12% אלכוהול
- 42.5 גרם של משקה חריף (כדוגמת ג'ין, רום, טקילה, וודקה, וויסקי וכו'), שיש בו, בדרך כלל, כ-40% אלכוהול

כיצד ניתן לדעת כמה אלכוהול מכיל המשקה שלך?

למרות שמשקאות אלכוהוליים באים בגדלים שונים, המשקאות שלהלן הם דוגמא למשקה סטנדרטי אחד:

כל אחד מהמשקאות המוצגים לעיל מייצג משקה סטנדרטי אחד (או שווה ערך למשקה אלכוהולי אחד), המוגדר בארה"ב ככל משקה המכיל 14 גרם אלכוהול טהור. אחוז האלכוהול, המתבטא כאן כאלכוהול ע"פ נפח (alc/vol), משתנה בתוך ובין סוגי המשקה השונים. למרות שכמויות המשקה הסטנדרטי מסייעות לנו להתנהג ע"פ הנחיות בריאותיות, הן אינן בהכרח משקפות מנות משקה מקובלות ע"פ הנוהג.

הגדרת רמות שתייה

שתייה מתונה: על-פי הנחיות התזונה שפרסמו משרד הבריאות ומשרד החקלאות בארה"ב לשנים 2020-2025, מבוגרים בגיל השתייה החוקי יכולים לבחור שלא לשתות אלכוהול או לשתות במתינות על ידי הגבלת השתייה לשתי מנות משקה אלכוהולי או פחות מכך ביום בקרב גברים ולמשקה אלכוהולי אחד או פחות מכך ביום בקרב נשים. שתיית בכמויות קטנות יותר טובה יותר לבריאות מאשר שתייה בכמויות גדולות.

שתיית אביסה:

- ארגון ה-NIAAA מגדיר שתיית אביסה כדפוס של שתיית אלכוהול שמעלה את ריכוז האלכוהול בדם (BAC) ל-0.08 אחוזים – או ל-0.08 גרם של אלכוהול לדציליטר – או גבוה מכך. עבור מבוגר טיפוס, דפוס זה תואם שימוש ב-5 מנות משקה אלכוהולי או יותר (זכרים), או ב-4 מנות משקה אלכוהולי או יותר (נקבות), במשך כשעתיים.
- ארגון SAMHSA, שמבצע את הסקר השנתי על שימוש בסמים ובריאות (סקר ה-NSDUH), מגדיר שתיית אביסה כשתייה של 5 מנות משקה אלכוהולי או יותר בקרב זכרים או של 4 מנות משקה אלכוהולי או יותר בקרב נקבות בהזדמנות אחת (כלומר, באותו זמן או תוך כמה שעות) ביום אחד לפחות בחודש האחרון.

שימוש כבד באלכוהול:

- NIAAA מגדיר שתייה כבדה כמפורט להלן:
 - עבור גברים, צריכה של יותר מ-4 מנות משקה בכל יום שהוא או יותר מ-14 מנות משקה בשבוע.
 - עבור נשים, צריכה של יותר מ-3 מנות משקה בכל יום שהוא או יותר מ-7 מנות משקה בשבוע.
- ארגון SAMHSA מגדיר שימוש כבד באלכוהול כשתיית אביסה במשך 5 ימים או יותר בחודש האחרון. דפוס שתייה שקשורים בהפרעת שימוש באלכוהול:

שתיית אביסה ושימוש כבד באלכוהול מגבירים את הסיכון להפרעת שימוש באלכוהול.

אנשים מסוימים צריכים להימנע מאלכוהול לחלוטין, בכללם:

 - אנשים שמתכננים לנהוג או להפעיל מכונות, או להשתתף בפעילויות הדורשות מיומנות, קואורדינציה וערנות.
 - אנשים שלוקחים תרופות עם וללא מרשם.
 - אנשים שסובלים ממחלות מסוימות.
 - אנשים שמחלימים מהפרעת שימוש באלכוהול או שאינם יכולים לשלוט על כמות האלכוהול שהם שותים.
 - אנשים שהם צעירים מגיל 21.
 - נשים בהיריון או נשים שמתכננות להיכנס להיריון.