Dlaczego alkohol jest szkodliwy

Data aktualizacji
2026-09-04

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) alkohol jest jednym z największych czynników ryzyka dla zdrowia populacji. Z piciem alkoholu ma związek około 200 rodzajów chorób i urazów. Obok nadciśnienia tętniczego, niewłaściwej diety i palenia tytoniu alkohol jest największym zagrożeniem dla zdrowia.

> **Alkohol jest trucizną i z punktu widzenia toksykologii każda ilość wypitego alkoholu jest ryzykowna.**

Alkohol etylowy działa toksycznie na wiele narządów. Powoduje zmiany chorobowe w układach:

- **nerwowym**, m.in.:
  - polineuropatię, zmiany zanikowe móżdżku i mózgu, zwyrodnienia w płatach czołowych, ubytek szarej substancji mózgu, encefalopatię Wernickego (ostry i groźny dla życia stan neurologiczny), która może prowadzić do trwałego uszkodzenia mózgu
- **pokarmowym**, m.in.:
  - przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy, zaburzenia perystaltyki jelit oraz upośledzenie wchłaniania, stany zapalne trzustki i wątroby (stłuszczenie, zwłóknienie i marskość)
- **krążenia**, m.in.
  - nadciśnienie tętnicze, kardiomiopatię alkoholową (zmiany zwyrodnieniowe włókien mięśnia sercowego, stłuszczenie i powiększenie serca)
- **oddechowym**, m.in.:
  - przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli, a u osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani oraz tchawicy
- **moczowym**, m.in.:
  - ostrą niewydolność nerek, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi i związane z tym objawy dny moczanowej (zapalenie stawów spowodowane gromadzeniem się złogów moczanowych)
- **hormonalnym**, m.in:
  - nieprawidłowe wydzielanie testosteronu, zmniejszenie ruchliwości plemników i zniszczenie ich struktury. Hipogonadyzm, czyli stan, kiedy gonady (jądra u mężczyzn lub jajniki u kobiet) produkują zbyt mało hormonów płciowych oraz komórek rozrodczych, może wystąpić

feminizacja u mężczyzn – rozwój cech kobiecych, a u kobiet zaburzenia miesiączkowania, zanik jajników i maskulinizacja – rozwój cech fizycznych męskich.

Alkohol wpływa na osłabienie systemu odpornościowego organizmu. Zwiększa m.in. ryzyko występowania niektórych odmian raka, a zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy oraz raka sutka u kobiet.

Alkohol wywołuje również:

- niedobory witamin i innych pierwiastków, co powoduje m.in. zaburzenia widzenia, zmiany skórne, zapalenie wielonerwowe, zmiany w błonach śluzowych i szpiku kostnym, zaburzenia procesów rozrodczych, szkorbut
- znaczące zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym człowieka, jak: bezsenność, depresję, niepokój, próby samobójcze, zmiany osobowości, amnezję, delirium tremens (majaczenie alkoholowe wraz z zaburzeniem świadomości), psychozę alkoholową, halucynozę alkoholową (omamy, głównie słuchowe przy względnie zachowanej świadomości), otępienie (zespól Korsakowa).

> **Spożywanie alkoholu przyczynia się rocznie do 2,6 miliona zgonów na całym świecie, a także do niepełnosprawności i pogorszenia stanu zdrowia milionów ludzi. Łącznie szkodliwe spożycie alkoholu odpowiada za 4,7% globalnego obciążenia chorobami (WHO).**

Kto nie powinien wcale pić alkoholu

Alkoholu nie powinni w ogóle pić:

- młodzi ludzie – niesie na ryzyko poważnych zaburzeń rozwojowych osób, a wg WHO dla ludzi w wieku 20- 39 lat alkohol jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności – odpowiadał za ok. 13 % wszystkich zgonów w tej grupie wiekowej
- kobiety w ciąży i matki karmiące – ryzyko uszkodzenia płodu i negatywny wpływ na zdrowie dziecka
- osoby chore, przyjmujące leki, które wchodzą w reakcje z alkoholem
- wszyscy, którzy znajdują się w okolicznościach wykluczających picie, jak np. kierujący pojazdami, przebywający w pracy, w szkole, itp.
- osoby, którym szkodzi każda, nawet najmniejsza, ilość alkoholu.

Zespół uzależnienia od alkoholu

Głównym objawem zespołu uzależnienia jest silne pragnienie alkoholu. Picie alkoholu staje się ważniejsze niż inne zachowania, które poprzednio miały dla pacjenta większą wartość. Osoby uzależnione nawet po długim okresie abstynencji po wypiciu alkoholu mogą gwałtownie wrócić do objawów uzależnienia.

Można zidentyfikować uzależnienie człowieka od alkoholu, jeżeli trzy lub więcej z wymienionych zachowań lub cech występowało u niego łącznie, przez pewien czas, w ostatnim roku:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu picia – tzw. „głód alkoholowy”
- mniejsza zdolność kontrolowania zachowań związanych z piciem – trudno mu unikać i zakończyć picie na założonym wcześniej poziomie, nieskuteczne są wysiłki, aby zmniejszyć lub kontrolować picie

- fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego, gdy ogranicza lub przerywa picie alkoholu – drżenie mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, niepokój, drażliwość, lęki, padaczka poalkoholowa, omamy wzrokowe lub słuchowe, majaczenie drżenie albo używanie alkoholu lub pokrewnie działającej substancji (np. leków) w celu złagodzenia tych objawów, uwolnienia się od nich lub uniknięcia ich
- zmieniona (najczęściej zwiększona) tolerancja alkoholu – ta sama dawka alkoholu nie przynosi oczekiwanego efektu, a dla wywołania go potrzebuje większych dawek
- z powodu picia alkoholu:
    - narasta zaniedbywanie innych źródeł przyjemności lub zainteresowań
    - zwiększa ilość czasu na zdobywanie, picie alkoholu lub uwolnienie się od następstw jego działania
- uporczywe picie alkoholu, mimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw – picie alkoholu, mimo że charakter i rozmiary szkód są osobie pijącej znane lub można oczekiwać, że są znane.

Gdzie szukać pomocy

Podstawową metodą leczenia uzależnienia od alkoholu jest psychoterapia – indywidualna oraz grupowa. Pomoc można uzyskać również w punktach konsultacyjnych, telefonach zaufania, stowarzyszeniach i klubach abstynenckich oraz wspólnotach anonimowych alkoholików. Zapytaj o pomoc lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)

> **Osoby uzależnione od alkoholu i narkotyków mają prawo do świadczeń zdrowotnych finansowanych przez NFZ w zakresie leczenia odwykowego.**

Tu znajdziesz pomoc:

- **Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom**
- **poradnie leczenia uzależnień od alkoholu** (wybierz z listy: „Leczenie uzależnienia od alkoholu” i wciśnij „Szukaj”).

Przeczytaj więcej o profilaktyce uzależnienia od alkoholu.

801 140 068 „Pomarańczowa Linia” – system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się

800 120 002 Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Źródło materiału: **Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom**

Przeczytaj także

12 sposobów na profilaktykę nowotworową

Europejski kodeks walki z rakiem to zbiór 12 zaleceń, które pomagają chronić zdrowie. Jeśli zastosujesz je w codziennym życiu, możesz znacząco zmniejszyć ryzyko nowotworów

Nie ma zdrowych papierosów

Z powodu palenia papierosów co roku umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi. Szkodliwe są nie tylko te tradycyjne, ale również jednorazowe e-papierosy

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Szacuje się, że ponad 9 mln dorosłych Polaków pali papierosy, a 60 tys. z nich umiera rocznie przedwcześnie z powodu chorób z nim związanych. Dlatego tak ważna jest pomoc osobom palącym w rzuceniu nałogu