

Vücuda Dost Olmayan Madde: **ALKOL**

- Alkolle, bilhassa alkollü içkilerle alâkalı makaleler okumuş, radyo ve TV programları dinlemiş veya seyretmişizdir. Kaynak ne olursa olsun, yazılarda ve yayınlarda birleşilen ortak nokta, alkollü içkilerin vücuda, insan sağlığına dost olmadığıdır.

Doç.Dr. Alparslan ÖZYAZICI*

ALKOLLÜ İÇKİLERDEN NE ANLAMALIYIZ?

Alkollü içkiler, meyve ve tahılların fermentasyonu ve damıtılması yoluyla elde edilirler. İçkinin tamamı alkolde oluşmaz. İçerisinde, su, şeker ve benzeri maddeler bulunur. Fakat hangi tipte olursa olsun, içkilerde vücuda asıl zararlı olan, sırhoşluk yapan madde, "etil alkol" dediğimiz kimyevi maddedir. Etil alkol değişik içkilerde farklı oranlarda bulunur. Mesela, etil alkol yaklaşık olarak birada % 3-7, şarapta % 12-18 nisbetinde iken, cin, likör ve rakıda % 45-50, votka ile viskide ise % 65-70 oranında bulunur.

ALKOLÜN VÜCUTTAKİ ETKİSİ

Bir miktar bira veya şarap içen bir şahsa en çok tesir eden madde, içkinin yapısında bulunan ve suda süratle eriyen etil alkol'dür. Etil alkol o kadar süratle erir ki, içki içen şahıs daha alkolün tümünü yutmadan önce, dil ve dış eteri arasından doğrudan kana karışır. Alkolün geri kalan kısmı da ne parçalanır, ne de normal yiyecekler gibi sindirilir; hiç parçalanmadan mide ve bağırsaklardan, bilhassa ince bağırsaklardan süratle kana karışır. Bu emilim o kadar çabuk olur ki, içki içen şahsın midesindeki alkolün % 90'ı bir saatte kana karışır. Kanda bulunan alkol kısa bir zamanda, dolaşım sistemi vasıtasıyla, vücudun bütün organlarına, bilhassa beyin gibi yüksek su ve kan muhtevası olan organlara gider. Yaklaşık 100 trilyon kadar olan istisnasız bütün vücut hücrelerini teker teker çevirir.

Alkol vücuda zehir etkisi yaptığından, vücut kendini, savunma mekanizmasını harekete geçirerek bu zehire karşı korumaya çalışacaktır. Böylece, kandaki alkolün bir kısmı doğrudan akciğerlerden, böbreklerden ve deriden atılacaktır. Ancak bu şekilde alkolün yalnızca % 5'i vücuttan atılabilir. Bu atılım sırasında içki kullanan şahsın nefesi alkol kokar ve çok miktarda idrara çıkma ihtiyacı duyar.

Geri kalan % 95 alkol, karaciğer hücrelerinde, mitokondriyumlarda yanar. Bu şekilde alkolün büyük ekseriyeti su ve karbondioksit kadar parçalanmış olur. Alkolün bu şekilde yanmasının sürati, 70 kiloluk bir şahısta yaklaşık saatte 5-10



Alkolden doğrudan zehirlenme ile meydana gelen ölümler, alkolden ileri gelen bütün ölümlerin üçte birini teşkil eder.

santimetreküp arasındadır. Bu yanma hızı, vücuda alınan alkol ile doğru orantılı olarak artmaz. Ayrıca ne açık hava ve egzersiz, ne sıcak kahve ve ne de soğuk banyo, vücuttan alkolün tasfiyesini sağlamaz. Sadece zaman önemlidir; yani alkolün vücuttan atılması sadece zamanın geçmesi ile mümkün olur.

SARHOŞLUK NEDEN İLERİ GELİR?

Şahıs fazla içki içtikçe, şüphesiz kanındaki alkol miktarı artacaktır. Belirttiğimiz gibi vücudun alkolü yakma hızı, bir saatte ancak 5-10 santimetreküptür. Bu miktardan fazla alkol alan şahısta sarhoşluk belirtileri kendisini gösterecektir. İşte bu sarhoşluk belirtileri, kandaki alkolün, merkezi sinir organlarına, bilhassa beyne olan tesirlerinden ileri gelmektedir. Kana karışan alkol ile, beyinde tesir altında kalan bölge arasında bir bağlantı vardır. Mesela 70 kiloluk bir adam, şayet aç karnına iki şişe bira içecek olursa, kanındaki alkol seviyesi % 0.05 (onbinde beş) olur. Kandaki bu miktar alkol ile, beynin dış kısımlarının, bilhassa endişe ve merakla alâkalı merkezlerin normal faaliyeti zarar görür. İçki içen kimsede yalnızca bir iyilik halli gelir. Herşeyi sanki toz pembe görmeye başlar. Utanma hissi azalır. Tipta bu duruma "öfori" denir. Şahsın kendi kendini kontrol mekanizması kaybolmuştur. Gelişigüzel, manasız sözler söylemeye başlar. Yaptığı işin en iyisini yaptığına emindir. Mesela bir sarhoşa daktiloda yazı yazdırırsanız, sarhoş olmadan önce iyi yazı yazabilse de, bu kez hatalarla dolu bir yazıyı önüne geçirecektir. Üstelik buna rağmen, hatasız yazdığı ileri sürecektir. Ayrıca böyle bir halde vasıta kullanan veya bir işte çalışan kimsenin, araba kazası veya iş kazası yapma ihtimali de sarhoşluk derecesine göre artacaktır.

ALKOL DOĞRUDAN ÖLÜME YOL AÇABİLİR Mİ?

Şayet bir sarhoş, kanındaki alkol nisbeti % 0.1'e (binde bir) yükselecek kadar içki kullanmışsa, beynin arkasında bulunan motor merkezlerindeki faaliyetler bastırılacaktır. Bu ise, şahsın adalelerine hakim olabilme kabiliyetinin yavaş yavaş kaybolmasına yol açacaktır. Şayet kanındaki alkol oranı % 0.2'ye yükselirse, orta beynin daha derin kısımları tesir al-

* Hacettepe Üni. Tıp Fak. Öğretim Üyesi

tında kalacak ve sarhoşu bir rahatlık basacaktır. Alkol nisbeti % 0.5'i geçerse, beyin sapı diye adlandırılan kısımdaki solunum merkezi felce uğrayacak ve sarhoş, bayınlığı müteakip sessizce hayatını kaybedecektir. Birçok sarhoş bu şekilde içki masasında hayatlarını kaybetmişlerdir.

İçki kullanan şahısta, kandaki alkol seviyesi belli miktarların üstüne çıkacak olursa (400-700 mgr/100 ml doğru) zehir tesiri yapar; şahsın solunum felcinden ölümüne vesile olur. Alkol zehirlenmesi sonucu meydana gelen ölümler, alkolden ileri gelen ölümlerin üçte birini teşkil eder.

Alkol zehirlenmesi, ABD'de karbonmonoksit zehirlenmesinden sonra, ölümlü neticelenen zehirlenme sebeplerinin ikincisidir. Alkol ve karbonmonoksit sebep olduğu ölümler, diğer bütün zehirlenmelerin hepsinin toplamından çok daha fazla miktardadır.

ALKOL ÖZELLİKLE KALP HASTALARINDA BİR İLAÇ OLARAK KULLANILABİLİR Mİ?

Alkolün ilaç olarak kullanılması fikri kesinlikle kabul edilmemektedir. Amerika'da tıp alanında belki de en yetkili sayılabilecek bir kurum olan Amerikan Tıp Birliği (Amerikan Medical Association) uzmanları bu konuda kesin bir ifade kullanmakta ve "Alkollü içkilerin tedavi edici bir ilaç olarak veya vücuda faydalı bir gıda olarak kullanılmasının hiçbir ilmi temeli, esası yoktur." demektedirler.

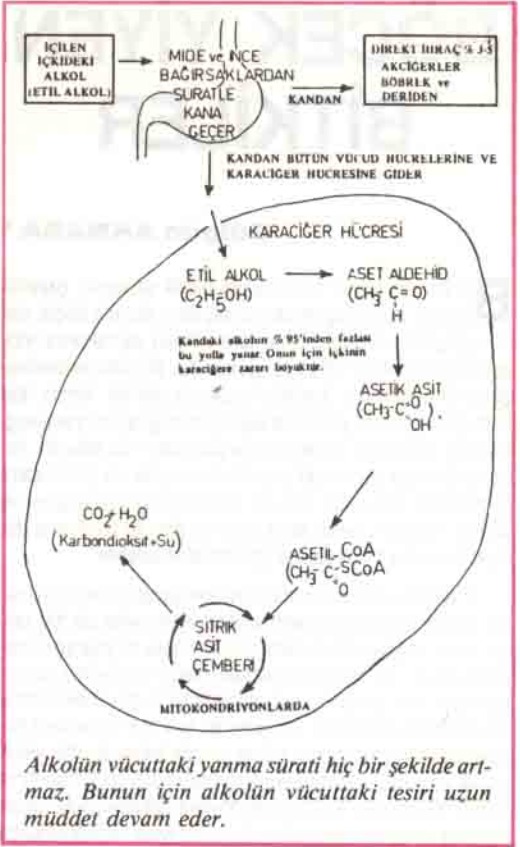
Aynı kurum ayrıca, kalp krizinin tedavisinde alkolün faydalı olduğunu kabul etmemektedir. Yapılan çalışmalar, koroner kalp hastalığında bir bardak viskinin, dil altına konulan bir tek nitroglicerinin tabletinin 1/150 (yüzlemlik biri) kadar daha olumlu tesiri olmadığını göstermiştir.

AZ MİKTARDA KULLANILAN ALKOL, YEMEKLERİN SİNDİRİLMESİNE YARDIMCI MIDIR?

Bunun tersi doğrudur. Çünkü alkol sindirim kanalı duvarlarında tahriş edici tesiri ile, fazla mükus ve hidroklorik asit salgılanmasına neden olur. Bu ise sindirime ters yönde tesir eder. Hangi çeşidi ne miktarda alınırsa alınsın, alkol sindirimi tembih edici bir madde olarak kabul edilmez; bilakis sindirimi geciktiren bir madde olarak kabul edilir.



Alkol vücutu ısıtmaz. Cilt damarlarını genişlettiği için, vücut sıcaklığını düşürücü tesiri vardır. Sarhoş şahıs soğuklarda sokakta kalırsa donma tehlikesi ile bile karşı karşıyadır.



ALKOLLÜ İÇKİLER VÜCUT SICAKLIĞINI ARTIRMAK İÇİN SOĞUKLARDA KULLANILABİLİR Mİ?

Alkol, vücut sıcaklığını yükseltmediği gibi, bilakis vücut sıcaklığını düşürücü tesire sahiptir. Alkol sinir sistemine tesir ederek cilt damarlarının genişlemesine yol açar, bu ise cilde daha fazla miktarda kanın hücum etmesi sonucunu doğurur. Bu, başlangıçta sarhoş kişiye aldatici bir sıcaklık hissi verecektir. Aslında o sırada vücut devamlı sıcaklık kaybetmektedir. Hatta alkollü kişi soğukta, sokakta olduğunu fark etmeyerek donma tehlikesi geçirebilir.

Geniş teknik imkânlar ve yapılan araştırmaların, alkolün halk sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koyması sonucu, halkı bu konuda bilinçlendirmek ve yönlendirmek için, tüm dünyada devlet eliyle ve sosyal kurumlar aracılığıyla çeşitli tedbirler alınmış, kampanyalar başlatılmıştır. Mesela ABD'de, alkollü içkilerin topluma yaptıkları büyük zararları önlemek için, 1919 yılında alkollü içkilerin imal edilmesi ve kullanılması devlet eli ile yasaklanmıştı. Yasağın sürdüğü yıllarda ABD'de sirozdan ölüm oranı yarı yarıya düşmüştü. Ancak kaçakçılığın ve gizli içki üretiminin yaygınlaşması sonucu, 1933 yılında alkollü içki imali yeniden serbest bırakılmıştır ve alkolle mücadele toplumsal kurumlar aracılığıyla sürdürülmektedir. Doğuda ise İslamiyet'in içkiyi yasaklamış olması, asırlarca büyük insan kitlelerini içkinin zararlarından koruyabilmıştır. □