



Zależność

między odczuwaniem bólu a piciem alkoholu okazuje się bardziej skomplikowana, niż przypuszczano do tej pory. Powszechnie wiadomo, że alkohol działa na organizm znieczulająco, jednak nowe badania pokazują, że czasami ból po alkoholu może się wręcz nasilać.

Zrozumienie złożonej zależności między alkoholem a bólem jest ważnym obszarem badań dla ekspertów NIAAA (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism). W 2016 r. aż 20 proc. dorosłych Amerykanów (czyli ok. 50 mln osób) cierpiało z powodu przewlekłego bólu. „Przewlekły” oznaczało w tym przypadku odczuwanie dolegliwości bólowych niemal codziennie, przez okres 6 miesięcy, w okresie poprzedzającym ankietę.

Co czwarta osoba spośród badanych przyznała, że do łagodzenia bólu używa alkoholu. Jednocześnie 43-73 proc. osób z zaburzeniami używania alkoholu (alcohol use disorder, czyli AUD) cierpi z powodu przewlekłego bólu.

Ból po alkoholu. Kiedy alkohol łagodzi ból, a kiedy go nasila?

W badaniach ustalono, że aby alkohol zadziałał na organizm znieczulająco, trzeba spożyć dawkę, która jest uznawana za dawkę potrzebną do upicia się. Z kolei upijanie się jest definiowane w sytuacji, w której we krwi mamy 0,8 promila alkoholu. Kobiетom do osiągnięcia stanu upojenia wystarczą 4 standardowe dawki alkoholu przyjęte w ciągu 2 godzin, zaś mężczyznom – 5 dawek.

W USA standardowa dawka alkoholu, zwana również standardową porcją alkoholu oraz standardową jednostką alkoholu (SJA), wynosi 10 g (lub 12,5 ml) czystego alkoholu etylowego. Dawka ta, w przeliczeniu na rodzaje napojów alkoholowych, to 200 g piwa 5%, 100 g wina 10% i 25 g wódki 40% .

Analiza wyników 18 badań dotyczących alkoholu i bólu wykazała, że stan upojenia alkoholowego na poziomie 0,8 promila sprawia, że próg bólu minimalnie wzrasta, a

intensywność bólu zmniejsza się. To odkrycie może stanowić wyjaśnienie, dlaczego niektóre osoby doświadczające przewlekłego bólu piją nadmiernie.

Niestety upijanie się, czyli utrzymywanie stanu, w którym w organizmie jest 0,8 promila alkoholu we krwi, wiąże się również z licznymi „skutkami ubocznymi”. Należą do nich m.in. niezamierzone obrażenia ciała, doświadczenie przemocy czy udział w wypadkach drogowych. Co więcej, ustalono, że długotrwałe nadmierne picie nasila odczuwanie bólu fizycznego. Przeprowadzone badanie wykazało, że w grupie 30 mężczyzn uczestniczących w terapii uzależnienia od alkoholu, wrażliwość na ból była wyższa w okresie wczesnej abstynencji.

Ludzie znacznie częściej piją alkohol, by poradzić sobie z cierpieniem emocjonalnym, niż fizycznym, jednak okazuje się, że mechanizm ten działa tak samo w obu przypadkach. Ulga pojawia się tymczasowo, a następnie przychodzi spadek formy. Stan osoby pijącej na dłuższą metę pogarsza się.

Przewlekłe nadużywanie alkoholu może wywołać nadwrażliwość na stres emocjonalny, która występuje przede wszystkim pomiędzy epizodami upijania się. Objawia się ona drażliwością, niepokojem oraz destabilizacją nastroju. Wszystko to powoduje, że chęć sięgnięcia po alkohol jest jeszcze większa. Podobnie jak w przypadku bólu fizycznego, picie alkoholu w celu radzenia sobie z bólem emocjonalnym pogarsza sytuację.

Alkohol i ból a opioidy

Problemem w leczeniu przewlekłego bólu jest też nieodpowiednie przepisywanie opioidowych leków przeciwbólowych. Pacjenci nierzadko mieszają obie substancje, by osiągnąć jak najlepszy efekt znieczulenia ciała i pozbycia się bólu. Takie połączenie może skutkować nawet śmiercią. Badania pokazują, że alkohol odgrywa kluczową rolę w około 1 na 5 zgonów z powodu przedawkowania opioidów.

Alkohol i opioidy nie znieczulają skuteczniej niż same opioidy – wbrew powszechnej opinii. W tym wypadku obie te substancje zwalczają się wzajemnie, osłabiając swoje działanie. Badacze odkryli, że pacjenci po operacji w obrębie jamy brzusznej, którzy przyjmowali opioidy i jednocześnie pili alkohol, z czasem zaczęli przyjmować jeszcze większe ilości leków, bo ból był silniejszy.

Źródło: https://www.spectrum.niaaa.nih.gov/Content/archives/Fall_2019.pdf

Fot. Jesper Aggergaard, Unsplash.com