

Dr Beeker

Koninginnedag

Ik weet niet hoe het u vergaan is, maar ik had op Koninginnedag echt zoiets van "ik wacht even af". Dat komt misschien door het slechte weer, maar ook zeker door vorig jaar, toen het feest toch wel wat minder onschuldig van aard is geworden. Nadat de regen stopte zijn we toch maar even naar het plein gegaan, de muziek lokte.

Daar aangekomen bleek de muziek al luidruchtig in de weer en na de kruip-door, sluip-door naar de muntjes ben ik bij de dichtstbijzijnde bar blijven hangen. Die bar was vlak bij het podium en dus dicht bij de herrie, maar dat maakt niet uit; met gebarentaal kom je een eind. Ik kijk een beetje rond en wat ziet mijn oog? Ouders nemen hun kinderen mee naar het feest. Leuk natuurlijk, maar ik zie voor de geluidsinstallatie een kinderwagen staan, met daarin een kleine zuigeling!

Nu is het lastig: ben ik feestganger, arts of moraalridder? Ik zou het mijn eigen kinderen nooit hebben aangedaan en moet ik deze ouders niet waarschuwen?

Het probleem is dat als ik een tijdje op zo'n plein sta, dan komen er vanzelf allerlei mensen op me af. Ze herkennen me of lezen mijn stukjes en uiteindelijk resulteert dat altijd weer in aangeboden bier. Een moraalridder met een alcoholische nevel lijkt mij niet de aangewezen persoon en wordt waarschijnlijk ook niet serieus genomen, ik heb het maar laten zitten.

Ik drink wel eens alcohol, maar alcoholist ben ik zeker niet. En dat is meer dan ik van een aantal aanwezigen op het plein zou kunnen zeggen, want eerlijk gezegd haal ik ze er zo uit! Iedereen drinkt wel eens alcohol en dat je dat doet betekent niet dat er sprake is van een verslaving.

Hoe verloopt het verslavingstraject?

-Het begint met sociaal drinken; het gaat dan om drinken in een sociale context, zoals met een etentje of een feestje. Je kunt je voornemen om één of misschien twee biertjes te drinken, maar misschien worden dat er toch nog wat meer, want alcohol schakelt de gewetensfunctie van de hersenen uit. Alcohol verdooft de prefrontale hersenen en daar zit je geweten. Normaal zeggen die "stop nou maar, want dit gaat niet goed", maar nu doen ze dat niet want ze zijn versuft.

-Het eerste stadium van alcoholisme treedt in als je op een feestje zoveel drinkt, dat je een black-out krijgt, je weet je niets meer te herinneren en misschien is dat maar goed ook want je hebt vast stomme dingen gedaan. En omdat je stomme dingen hebt gedaan, kan je maar beter nog wat drinken, want dan vergeet je dat weer, de gewetensfunctie wordt weer uitgeschakeld en de problemen van verleden nacht zijn vergeten. Soms krijg je trillingen, doordat je nu even geen alcohol hebt gedronken en de beste remedie is weer drinken. Je vrienden en kennissen laten je maar een beetje links liggen. Je weet het wel; aan hem of haar heb je niet zoveel want hij of zij is toch altijd dronken, ik zou er nog maar één nemen om die krenking te vergeten.

-Het tweede stadium van alcoholisme begint als je 's ochtends ook begint te drinken. De trillingen in je handen worden nu erger en een

glaasje in de ochtend helpt dan goed.

Je baas is er wat minder gelukkig mee, want hoewel jij denkt dat je nog goed kunt werken is de werkgever wat minder blij met die alcohol damp op het kantoor. Baanverlies en verlies van sociale structuren (de familie heeft het ook wel gezien) hoort bij dit stadium. Je geweten is echter uitgeschakeld, dus vind je zelf niet dat er nou sprake is van een groot probleem. Het derde stadium; tot nu toe kwam je na een black-out wel weer redelijk bij, maar nu begint het lichaam ook problemen te krijgen. Je vergeet dingen en uiteindelijk kan zich de ziekte van Korsakow ontwikkelen. Deze ziekte, die bij alcoholisten ontstaat door onder andere vitamine B1 gebrek, zorgt er voor dat het kortetermijn geheugen beschadigd raakt. Vitamine B1 krijg je via de voeding binnen, maar alcoholisten hebben genoeg aan hun biertje (ieder glas is twee boterhammen) dus die B1 schiet er een beetje bij in. Door de beschadiging van het geheugen onthoud je niets uit het recente geheugen: als ik je vandaag vertel dat je alcoholist bent, ben je het over vijf minuten weer vergeten. Korsakow is niet meer te herstellen en uiteindelijk is opname in een verpleeghuis waarschijnlijk de enige mogelijkheid. Verder krijgt je alvleesklier behoorlijk op zijn donder, die zorgt voor de productie van insuline en dat heb je weer nodig voor de verwerking van koolhydraten en omdat ieder glas



bier twee boterhammen is, krijg je uiteindelijk problemen. Resultaat is een pancreatitis (alvleesklierontsteking) en uiteindelijk meestal suikerziekte. De lever ontgift al die alcohol maar wat moet die ermee? Alcohol wordt omgezet in koolhydraten en die koolhydraten heb je niet nodig want zittend op een barkruk verbrand je niet zoveel. De lever kan uiteindelijk de boel alleen maar omzetten in vet. Dat vet slaat neer in de lever, er ontstaat hepatosteatose (vetlever). Nu is het probleem dat al het bloed uit de darmwand via de lever weer terug moet naar het hart, door die vervetting worden de bloedvaten wel erg nauw en de boel begint daar als bij een stuwdam een beetje te stuwen. Later loopt de dam over en krijg je vocht in de buik.

Echte alcoholisten herken je aan dunne beentjes en een bolle buik, vaak trillen ze ook een beetje. Door die stuwning beginnen bloedvaten op te zwellen en die bloedvaten worden spataders. Deze spataders zitten ongelukkig genoeg in de slokdarm, één scherp broodkorstje en je begint bloed te spugen, maar gelukkig met drinken heb je dat probleem niet! Als laatste trekken ook de hersenen het niet meer en ontwikkel je epilepsie.

Als je die stadia zo ziet kun je je afvragen, drink ik te veel? Daar is nog wat discussie over; de WHO stelt als norm dat mannen per week 21 eenheden alcohol zouden mogen drinken en vrouwen 15. Vrouwen verwerken alcohol minder goed dan mannen namelijk. Maar uiteindelijk is de totale hoeveelheid per week denk ik niet relevant. Als je de stadia bekijkt, zie je dat er sprake is van een glijdende schaal naar verslaving. Ik zou zeggen dat je, als je het gevoel hebt dat het gebruik niet meer sociaal passend is, kunt spreken van neiging naar alcoholverslaving. Met andere woorden, een feestje is leuk, maar als je meer of erger dronken bent dan de rest, is het niet in de haak.

Uiteindelijk zie ik op zo'n feest op het plein van alles langs komen: alcoholisten, mensen met hoge bloeddruk, baby's voor de luidspreker, rookverslaving en andere ellende. Maar na een paar biertjes begint mijn geweten ook wat minder te werken en laat ik mijn taak als moraalridder maar even varen voor die dag....

Jaco Beeker
www.drbeeker.nl
info@drbeeker.nl