

Závislost na alkoholu

Evropská unie je regionem s největší spotřebou alkoholu na světě - současná spotřeba činí 11 litrů čistého alkoholu na 1 dospělou osobu za rok a také regionem s největší proporcí úmrtí a předčasných úmrtí v souvislosti s alkoholem. Alkohol patří mezi všemi návykovými látkami na první místo v počtu ztracených let v důsledku nemoci nebo smrti, způsobené jejich užíváním. Celková konzumace alkoholu v ČR je nejvyšší v Evropě. Nadměrná pravidelná konzumace alkoholických nápojů se v České republice týká přibližně 25 % dospělé mužské populace a cca 5 % žen. Závislost na alkoholu je uvedena v Mezinárodní klasifikaci nemocí WHO (MKN-10) jako diagnóza F 10.

Nemoci spojené s nadměrnou konzumací alkoholu

Nejčastějšími zdravotními důsledky nadměrné konzumace alkoholu jsou duševní poruchy, jaterní cirhóza, karcinom dutiny ústní, hltanu, hrtanu a jícnu (riziko je potencováno kouřením), karcinom žaludku, tlustého střeva a prsu, hypertenze, iktus, gastritis, pancreatitis, poruchy nervového systému, poruchy reprodukčního systému, poškození plodu v důsledku pití těhotné ženy.

Definice závislosti na alkoholu dle WHO

Alkoholismus je skupina jevů fyziologických (tělesných), behaviorálních (týkajících se chování) a kognitivních (týkajících se duševního života, zejména poznávání), v nichž přijímání alkoholu má u jedince mnohem větší přednost, než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.

Role zdravotníků v eliminaci rizikového faktoru alkoholizmu:

Rizikové pití alkoholu s pravděpodobnými zdravotními důsledky obnáší týdenní příjem u mužů vyšší než 350 g čistého alkoholu (35 jednotek) a u žen 210 g (21 jednotek). Konzumace je vyjadřována v jednotkách – jednotka = 10 g alkoholu. Toto množství je obsaženo v 1 dcl vína, 1 malé sklenice destilátu a 0,3 l piva.

Pro získání orientační informace o přístupu k pití a závislosti slouží nejjednodušší **dotazník CAGE** (z anglického Cut, Annoyed, Guilt a Eye opener).

Skládá se ze 4 otázek:

- Měl jste někdy pocit, že byste měl pití omezit?
- Vadilo vám, že lidé vaše pití kritizovali?
- Měl jste někdy kvůli pití pocit viny?
- Stalo se vám někdy, že jste se hned po ránu napil, abyste se uklidnil nebo bavil kocoviny?

Hodnocení

3 - 4 kladné odpovědi signalizují s velkou mírou pravděpodobnosti závislosti na alkoholu

2 kladné odpovědi signalizují podezření na ni

1 kladná odpověď je důvodem ke krátké intervenci směřující ke snížení konzumace alkoholu.

Edukace v případě zjištění pozitivní alkoholické anamnézy:

- zeptej se pacienta detailněji na konzumaci alkoholu (od kolika let konzumuje alkohol, jaký druh a jaké množství denně, případně týdně)
- zjisti alkoholickou anamnézu ostatních členů rodiny
- zaznamenej do dokumentace, záznam pravidelně aktualizuj
- posuď ochotu pacienta omezit konzumaci alkoholu a v případě, že pacient nechce omezit rizikovou konzumaci alkoholu, vysvětli mu zdravotní následky alkoholizmu a motivuj ho vysvětlením výhod abstinence či omezení konzumace alkoholu s ohledem na současný zdravotní stav pacienta
- v případě zjištění rizikové konzumace alkoholu použij metodu krátké intervence (5-30 minut), jejímž smyslem je upozornit pacienta na zdravotní rizika škodlivého užívání v situaci, kdy má dotyčný ještě schopnost omezit pití alkoholu, protože u něj ještě nedošlo ke ztrátě kontroly užívání typické pro syndrom závislosti.
 - stanov po dohodě s pacientem den D, který bude začátkem omezení konzumace alkoholu či abstinence
 - zhodnoť předešlé zkušenosti s pokusem omezit konzumaci alkoholu či abstinovat – co pomohlo, co selhalo?
 - identifikuj případné problémy pacienta a snaž se pomoci nalézt jejich řešení bez konzumace alkoholu
 - zajisti podporu přátel a rodiny
 - pomoz pacientovi nalézt vhodnou alternativní činnost místo konzumace alkoholu
 - předej pacientovi edukační materiál týkající se problematiky alkoholizmu
 - poskytni pacientovi odkaz na webové stránky věnované problematice alkoholizmu, např. www.drnespor.eu, kde jsou edukační materiály volně ke stažení nebo www.alkoholik.cz
 - poskytni pacientovi telefonický kontakt na zdravotnické zařízení zaměřené na léčbu alkoholizmu s nepřetržitým provozem
 - doporuč návštěvy ve svépomocné organizaci Anonymních alkoholiků www.sweb.cz/aacesko
 - požádej pacienta o písemné sebemonitorování konzumace alkoholu do příští návštěvy ordinace
 - při další návštěvě vyhodnoť sebemonitorování pacienta a na základě vyhodnocení zvol další postup
- v případě úspěchu s omezením konzumace alkoholu pochval a povzbud' pacienta, v případě neúspěchu opakovaně proved' krátkou intervenci
- informuj o možnosti léčby závislosti na alkoholu v protialkoholní léčebně nebo na psychiatrické klinice
- v případě zájmu doporuč pacientovi konkrétní specializované zařízení pro léčbu závislosti na alkoholu

Léčba závislosti na alkoholu

Farmakoterapie spočívající v podávání preparátů zvyšujících vnímavost organismu vůči účinkům alkoholu (Antabus) společně s psychoterapií patří do rukou specialistů.