

# **Problematika závislosti na alkoholu**

## **ALKOHOLIZMUS**

doc. MUDr. Lidmila Hamplová, PhD.

# Alkoholismus

---

- ⦿ Chronické onemocnění postihující jedince po stránce psychické i fyzické
- ⦿ Patří mezi nejrozšířenější formy závislosti
- ⦿ O alkoholismu můžeme hovořit tehdy, dosáhne-li závislost na alkoholu takového stupně, že škodí buď jedinci nebo společnosti
- ⦿ Tuto nemoc je možno stejně jako všechny ostatní tělesné i duševní poruchy léčit

# Alkohol (Etanol $C_2H_5OH$ )

---

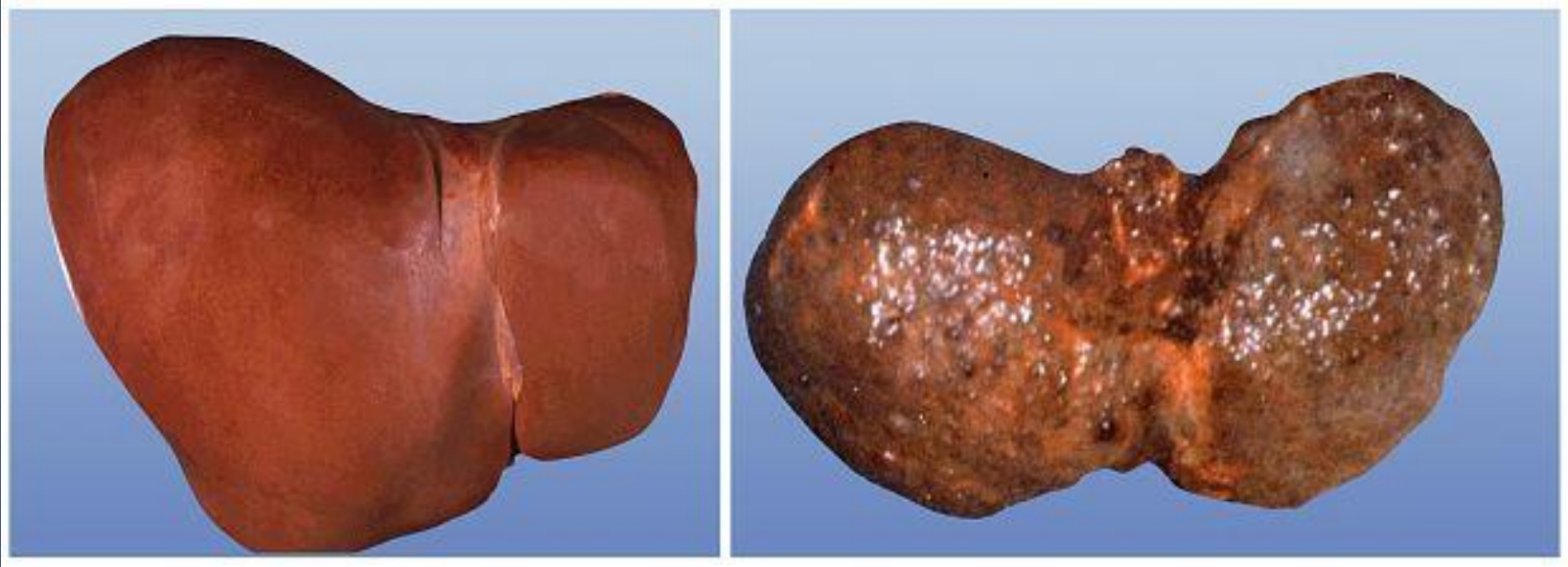
- ⊙ Z arabského **al-kahal** (jemná substance)
- ⊙ Vzniká kvašením cukrů
- ⊙ Patří mezi psychotropní látky
- ⊙ Droga s rozporuplnými účinky - v jedné minutě v nás vyvolává pocity lásky, které se ale snadno mohou změnit v agresivitu a zuřivost
- ⊙ Potencionální návyková látka – závislost ve srovnání s ostatními drogami vzniká pomaleji

# Působení alkoholu na organismus

---

- ⊙ Alkohol po polknutí postupuje přes sliznici žaludku a tenkého střeva, která jej absorbuje
- ⊙ Alkohol se dostává do krve a pak krevním oběhem do celého těla
- ⊙ Kolik alkoholu je absorbováno a kolik ho přechází do krevního oběhu, závisí na řadě faktorů:
  - množství a typ alkoholu v nápoji
  - rychlost konzumace
  - plný či prázdný žaludek
  - velikost a hmotnost těla
  - pohlaví

- 
- ◉ Nejvyšší obsah alkoholu byl zjištěn v mozku, játrech, srdci, ledvinách a ve svalech
  - ◉ Většina alkoholu se odbourává v játrech
  - ◉ Játra průměrné dospělé osoby jsou schopna odbourat zhruba 8 g alkoholu za hodinu
  - ◉ Játra bývají prvním orgánem, který bývá alkoholem poškozen (dlouhodobé pití - cirhóza jater)
  - ◉ Může také vést ke vzniku rakoviny jater



# Další zdravotní následky

---

- ⊙ infekční nemoci
- ⊙ nemoci nervové, oběhové, trávicí soustavy
- ⊙ nemoci žláz s vnitřní sekrecí
- ⊙ nemoci krve a krvetvorných orgánů
- ⊙ oslabení imunitního systému
- ⊙ úrazy a otravy
- ⊙ fetální alkoholový syndrom

# Působení alkoholu na lidský mozek

---

- ⦿ Působí na lidský mozek různými způsoby
- ⦿ Může působit podobně jako amfetamin (povzbudivě), ale zároveň zklidňuje a otupuje
- ⦿ Má i lehce anestetický účinek. Po požití tedy dojde k pocitům uvolnění a klidu.
- ⦿ Ovlivňuje tělesnou teplotu a působí též na motoriku. Brzy začne ovlivňovat paměť. Jedinec si ztěžka vzpomíná na to, co se stalo poslední dobou.



# Typy alkoholické závislosti

---

- ◉ **Typ alfa:** tito lidé požívají alkohol, aby odstranili špatnou náladu, úzkost či depresi, většinou pijí o samotě
- ◉ **Typ beta:** příležitostné požívání alkoholu, ovlivňování pitím ve společnosti, tito lidé mají často tělesné poškození
- ◉ **Typ gama (anglosaský typ):** typický preferencí piva a destilátů, závislost na alkoholu, postupně roste tolerance k vypitému množství

- 
- **Typ delta (románský typ):** typický preferencí vína. Většinou trvale udržuje hladinu alkoholu v krvi, bez výraznějších projevů opilosti či ztráty kontroly.
  - **Typ epsilon:** epizodicky zneužívá alkohol, období nadměrné konzumace, střídané abstinencí. Tento typ není příliš častý.

# 4 základní typy lidí

---

- ◉ abstinenti
- ◉ konzumenti
- ◉ pijáci
- ◉ osoby závislé na alkoholu

# Abstinenti

---

- ◉ Umí uhasit žízeň tekutinou, v níž není žádný alkohol
- ◉ Podle medicínských směrnic můžeme abstinentem nazvat jen člověka, který nepožil alkoholický nápoj po dobu tří let
- ◉ Důsledných abstinentů je málo (děti do věku pěti až šesti let)
- ◉ Rodič dá dítěti okusit v malém množství pivo či víno (začíná chuťový nácvik na tyto nápoje)

# Konzumenti

---

- ⊙ Pijí alkohol pro jeho chuť
- ⊙ Skoro neví, jaké má alkohol účinky na nervový systém
- ⊙ Konkrétně pijí třetinku piva, 1 dl vína popř. si "vylepší" chuť čaje několika gramy rumu
- ⊙ Zdravá játra umí rozložit takové množství během jedné hodiny, alkohol neovlivní nervovou činnost
- ⊙ Malé procento mužů, značné procento žen a velké procento mládeže

# Pijáci

---

- ⦿ Nestačí alkoholické nápoje jako zdroj tekutiny, ani je neuspokojuje jen jejich chuť
- ⦿ Žádají si alkoholickou euforii, o které se domnívají, že je bez jakéhokoli rizika.
- ⦿ Když člověk hledá v alkoholickém nápoji zdroj euforie, tj. příjemnou změnu nálady, úlevu, odstranění potíží, zapomnění..., -> začíná cesta během níž se z nevinného pijáka může vyvinout člověk závislý na alkoholu.

# Symptomy alkoholika

---

- ⦿ Touha požit látku, trvalé myšlenky na alkohol
- ⦿ Tajné pití
- ⦿ Okénka (výpadky paměti) s narůstající frekvencí
- ⦿ **potíže v sebeovládání**
- ⦿ Trvalý pocit zkroušenosti
- ⦿ Ztráta zájmu o vnější svět (až ztráta přátel)
- ⦿ Pravidelné ranní doušky, zvyšování dávek
- ⦿ Zanedbávání svých zájmů, práce, rodiny

# Nepřímé následky

---

- ⦿ narušení sociálních vztahů
- ⦿ nedodržování základních hygienických návyků
- ⦿ zanedbávání životosprávy



# Genetika

---

- ⊙ přímá genetická souvislost není zcela prokázána
- ⊙ je jisté, že děti z rodin, kde je otec alkoholik, mívají dvojnásobný počet úrazů a dokonce jsou 5x častěji v evidenci nejrůznějších psychiatrických pracovišť
- ⊙ Nejčastěji je to však způsobené tím, že celá funkčnost rodiny je špatná
- ⊙ Velice ohroženou skupinou jsou mladí muži, jejichž otec je závislý na alkoholu
- ⊙ Rodinná zátěž se udává asi na 64 % mužských potomků

# Prevence

---

- ◉ Dvě hlavní strategie navržené pro prevenci alkoholismu jsou:
  - globální prevence orientovaná na celou populaci
  - cílená či selektivní prevence orientovaná na specifické cílové skupiny (vysoce rizikové skupiny)

- 
- ⦿ Redukovat intenzitu konzumace a zabránit těžkým formám závislosti
  - ⦿ Propagace „odpovědného“ pití
  - ⦿ Orientace na dospělého jedince - primárně na redukci řízení pod vlivem alkoholu
  - ⦿ Redukce násilí spojeného s konzumací alkoholu a snížení konzumace alkoholu během těhotenství.

# Primární prevence

---

## Specifická

- ⦿ Prevencí je snížit procento mladých lidí, kteří jsou zataženi do některého z typů konzumace
- ⦿ Snaha, aby cílová skupina získala znalosti o zdravém životním stylu a aby je uplatnila ve svém chování v budoucnosti.

---

## Nespecifická prevence

- ⦿ posílení osobnosti a schopností člověka
- ⦿ dovednost umět zvládat a řešit problémy
- ⦿ sportovní aktivity, kroužky
- ⦿ techniky na rozvoj osobnosti, rozvíjení zájmů, pohybových a sportovních aktivit, které podporují zdravý životní styl

# Sekundární prevence

---

- ⦿ Předcházení vzniku, rozvoji a přetrvávání rizikového chování
- ⦿ Hledání smyslu života, životních hodnot, možnost uvědomit si reálné vztahy a vazby ke svému okolí,
- ⦿ Také skupinová psychoterapie
- ⦿ Snaha vést smysluplný a spokojený život

# Terciární prevence

---

- ◉ Zaměřena na osoby, co se rizikového chování nechtějí vzdát
- ◉ Předcházení následků a opatření vedoucí ke změně rizikového chování
- ◉ Poradenství, zprostředkování zdravotnické pomoci, a psychologická podpora rodiny a závislého

- ⊙ 1.Krok – zjištění anamnézy alkoholika  
(kolik dnů v týdnu pije, jaké nápoje pije a kolik,...)
- ⊙ 2.Krok – zjistit výši rizika alkoholismu  
Jedinec je ohrožen alkoholismem, pokud vypije týdně 28 nebo více dávek alkoholu.
- ⊙ 3.Krok – omezit pití maximálně na 2 dávky denně, nezúčastňovat se alkoholových tahů,...



# Preventivní opatření

---

- ⊙ Program zdraví 21 stanovilo 21 konkrétních cílů pro zdraví
- ⊙ V článku 12 je zdůrazňováno, že do roku 2015 by mělo dojít k výraznému snížení spotřeby návykových látek ve všech členských státech - **cíle NEBYLO DOSAŽENO.**
- ⊙ Působení v rámci škol (Zdravá škola), měst (Zdravé město) a regionů (Zdravý region)
- ⊙ Nejlepší prevencí je sport a aktivní využití volného času, cílená výchova společnosti, rodiny a školy

# Zajímavosti

---

- Češi jsou 3. největší pijani ve světě
- Každý Čech včetně kojenců vypije ročně průměrně 160 l piva, 20 l vína a 12 l tvrdého alkoholu
- Milion obyvatel má problémy s nadměrnou spotřebou alkoholu
- Nadměrná pravidelná konzumace 25% dospělých mužů a 5% dospělých žen
- Stát má ročně z prodeje alkoholu kolem 15 miliard korun
- Na následky přílišného popíjení umírá více lidí než v důsledku užívání ilegálních drog
- 17 protialkoholních léčeben – nestačí – pořadníky pro pacienty, čekací doba 3 týdny až měsíc