

Opilost a kocovina

Mgr. Alexandr Burda

- Přednáška 17.11. – 19.11. 2020
- Závěr prezentace vymezuje otázky z učebního textu „Alkoholismus“

Množství alkoholu a snížení schopností

Pro rychlý odhad hladiny alkoholu v krvi zhruba platí, že u muže průměrné hmotnosti⁽³⁾ jsou po vypití:

- jednoho půllitru desetistupňového piva asi 0,3 ‰ alkoholu v krvi.
- Jednoho půllitru dvanáctistupňového piva nebo 5 cl lihoviny nebo 2 dl vína asi 0,4 ‰ alkoholu v krvi.

Dávky alkoholu do 0,6 - 0,8 ‰ alkoholu v krvi vyvolávají většinou žádoucí, příjemné účinky,

Dávky alkoholu nad 0,8 ‰ zpravidla způsobují pravý opak, tj. účinky nežádoucí.

Snížení schopností při učení

- Při požití alkoholu je zpomalena schopnost učení.
- V počítání je spíše ovlivněna přesnost než rychlost.
- Materiál naučený pod vlivem alkoholu je obtížné si vybavit ve střízlivosti, ale lépe po novém napití.
- Ale, na úkoly založené jen na opakování dříve dobře naučených znalostí nemá alkohol tak příliš záporný vliv
(= chytrolíni v hospodě 😊)

Stádium opilosti – I.

- První stadium opilosti vzniká u člověka stav spokojeného a sdílného rozpoložení mysli. Obvykle se to projevuje i navenek veselým výrazem obličeje, živou mimikou, výřečností a smíchem.
- Člověk je rozpustilý, snadno a rád uzavírá přátelství, dostavuje se u něho zvýšený pocit sebevědomí, dojem, že by snadno překonal všechny životní těžkosti.
- Tento stav, v němž se lidé cítí znamenitými a schopnými, je často nejsilnějším popudem, že člověk sahá po alkoholu a považuje alkohol za útěchu ve štěstí i neštěstí.
- Koncentrace alkoholu je 1 – 1,5 promile.

Stádium opilosti II.

- Druhé stadium opilosti se pijící člověk stává nekritickým, netaktním, začíná křičet, zpívat, nedbá o své okolí.
- Jeho chování a jednání je impulsivní, nepromyšlené.
- Takoví lidé již postrádají schopnost naslouchat druhým, neumějí kontrolovat svou řeč, jejich obličej rudne, tep stoupá nad 100 tepů za minutu.
- Pohyby jsou neuspořádané, opilý snadno porazí sklenici, má závratě, při chůzi vrávorá, vidí dvojitě.
- Koncentrace alkoholu je 1,5 – 3 promile.

Stádium opilosti III.

- Třetí stadium opilosti už označujeme jako otravu.
- Dostavuje již únava, spavost, často zvracení. Obličej bledne.
- Při velkých dávkách alkoholu se opilost podobá narkóze: dochází k úplnému bezvědomí, necitlivosti a mimovolnému močení a pokálení. Svalstvo je uvolněné, tep měkký, dýchání pomalé, zornice normální nebo rozšířené, na světlo nereagují.
- Někdy je člověk zmatený, blouzní, zmítá s sebou a tropí povyk. V těžkých případech a při nedostatečné pomoci může zemřít i následkem ochrnutí tzv. dýchacího centra v prodloužené míše.
- Koncentrace alkoholu je 3-4 promile.

Poškození organismu

Nelze nikdy odhadnout, kolik kdo může pít, aby mu to nic "neudělalo".

Platí: Nezáleží ani tak na tom, kolik kdo vypije, jako spíše na tom, "co mu to udělá".

Kocovina

- Bolest hlavy, sucho v puse, žaludeční nevolnost a celkový třes.
- Někdy se oslava zvrhne a jedna sklenička se promění v trochu více skleniček.
- Jindy stačí pouze jedna, dvě a stejně se následky dostaví.

= Říkáme, že nám ten alkohol vůbec nesedl 😞

Co je vlastně kocovina?

- Alkoholová kocovina je způsobena metabolity alkoholu acetaldehydem a výraznou dehydratací organismu.
- Naplno se projevuje až po odeznění euforizujících a tlumivých účinků alkoholu.
- Kocovinu dále způsobuje nedostatek minerálů a vitamínů v těle a ztráta krevního cukru.

Prevence kocoviny

- Existuje několik způsobů, jak se proti nepříjemnostem rána („den poté...“) lze preventivně pojistit.

Pár praktických rad do života 😊:

1. Nikdy nepijte na lačno – cokoliv lepší než nic
2. Čistá voda při konzumaci, po konzumaci, ráno...
3. Nepijte kávu – kofein váže, dehydraruje, acidita dráždí
4. Vitamín C a B komplex před akcí nebo aspoň po ní...
5. Vitamíny C a B komplex ráno

Prevence kocoviny

6. Snídaně doplní krevní cukr a naváže alkohol v krvi
7. Vyhněte se šumivým „acylpyrinům“ atd. – dráždí sliznici
8. Živočišné uhlí váže tzv. kongenery vzniklé fermentací alkoholu
9. Mátový, kopřivový, heřmánkový čaj uklidňuje játra a žlučník ráno...
10. Doplníme glukózu a fruktózu (Med je citlivý na žaludek)
11. Ranní sprcha (teplá x studená) rozproudí krev, aktivuje mozek
12. Vyhněte se kouření i pasivnímu
13. V lehčích stavech okysličení fyzickou aktivitou na vzduchu
14. V těžších stavech –klid a teplo v posteli a vyvětrané ložnici
15. Odkyselte tělo zásaditými pokrmy a nápoji (minerálky)

Mýty a omyly

- Silné kafe s citrónem
- Kyselé okurky
- Vyprošťovák - utlumí příznaky aktuální kocoviny, ale vyčerpává rezervy organismu. Vzniká kombinovaná otrava (ethanol + acetaldehyd) s daleko horšími pozdějšími následky. Nutnost „ranního doušku“ je příznakem závislosti na ethanolu.

Otázky a úkoly

1. Popište jednotlivá stádia opilosti a vymezte množství alkoholu ve stádiu.
2. Definujte kocovinu.
3. Uveďte několik praktických rad, jak se vyhnout kocovině.
4. Definuj alkoholismus – kdo je alkoholik?
5. Jaké jsou formy vztahu člověka k alkoholu?
6. Jaké jsou příčiny alkoholismu? (1-3)
7. Jak může pravidelná konzumace alkoholu negativně ovlivnit organismus?

Otázky a úkoly

8. S jakými pseudoneurotickými poruchami se lidé nadměrně konzumující alkohol setkávají?
9. Popište chování pijana v jednotlivých stádiích
10. Popište důvody vysoké prevalence alkoholismu v ČR.