

# Alkoholismus

## Stanovení problematiky

Odborníci tvrdí, že v České republice mají zkušenost s alkoholem už i osmi nebo desetileté děti, kterým rodičem při různých oslavách dovolí napít se alkoholem. Mezi dospívající mládeží pak už se pije naprosto běžně. U toho, kdo začne pít už v raném věku, se alkohol velmi neblaze podepíše na jeho psychice, ale i fyzické stránce. "Mnohem rychleji vzniká závislost na alkoholu, mohou se přidat i drogy, je větší nebezpečí těžké otravy z alkoholu a může dojít k poruše jater. Poškozen je i mozek. A to proto, že alkohol narušuje u dospívajících vytváření nových sítí nervových buněk." Odborná veřejnost zastává názor, že společnost dělá příliš málo pro to, aby chránila děti a dospívající před alkoholem.

## Alkohol

Pod obecným označením alkohol nebo líh je míněn ethanol a jeho vodné roztoky. Ethanol se vyskytuje v nápojových skupinách jako jsou lihoviny, pivo a víno. Vzniká alkoholickým kvašením některých sacharidů (glycidů). Zkvasitelné jsou jednodušší cukry – monosacharidy. Vazby monosacharidů (polysacharidy atd.) je nutno nejdříve odbourat až následně provést destilaci. Pokud k tomuto kroku nedojde, hrozí riziko vytvoření jiné skupiny alkoholů než ethanolu, nejčastěji se jedná o methanol. Methanol je častou příčinou poškození zdraví i smrtelných následků.

Alkohol provází lidstvo již více než 7000 let. Tak staré jsou archeologické nálezy, které dokazují přítomnost vína a později piva v naší minulosti. Vztah lidstva k alkoholu byl proměnlivý. První opatření proti opilství jsou známa z Egypta. Naopak řeckořímský vztah k alkoholu nebyl kritický, čehož jsou dokladem veselí bůh vína Dionýsos a římský Bakchus. O alkoholu se zmiňuje bible a to stopětašedesátkrát. Alkohol byl u našich předků pravidelným a přínosným doplňkem v potravě a měl svou nezaměnitelnou funkci při podpoře trávení i dezinfekci trávicího traktu. Kromě muslimů a některých asiátů téměř neexistovala armáda, která by se nechránila před příchodem střevních chorob preventivním užíváním alkoholu. V lidském organismu se vyvinul gen na odstraňování alkoholu z krve enzymatickou cestou v játrech.

## Alkoholismus

Definice pojmu alkoholik na základě mezinárodního sympozia lékařů – specialistů z oboru psychologie: „Konzument alkoholu, jehož závislost na alkoholu dosáhla takového stupně, že dochází ke zřetelným poruchám a konfliktům v tělesné a duševní sféře, v jeho vztahu k lidem, v sociální a ekonomické oblasti.“

Definice odhaluje fakt, že alkoholismus musíme vnímat v nejširším smyslu v souvislosti s problémy zdravotními, etickými, společenskými a ekonomickými.

## Příčiny alkoholismu

1. Je označován jako nemoc z nadbytku, protože je neznámý mezi domorodými lidmi před tím, než jsou kolonizováni.
2. Genetické dispozice. U dětí alkoholiků je větší riziko, že podlehnou alkoholismu. Dochází k jevu nazývaném vegetativní disharmonie. Povahové vlastnosti takto geneticky postižených dětí mohou být až psychopatické.
3. Psychologické faktory jako vliv společnosti a její vztah k alkoholu a alkoholismu, forma řešení problémů spojených s neúspěchem, frustrace, deprese, pocit osamocení, vázanost na situaci ať již emocionálně pozitivní nebo negativní, která alkoholika vybízí ke konzumaci a podvědomě si ji s konzumací spojuje ( oslava = alkohol, zármutek = alkohol, atd. )

### **Škody způsobené alkoholismem**

Na škody způsobené nadměrnou konzumací můžeme nazírat z několika úhlů pohledu:

1. škody na zdraví způsobené přímým působením alkoholu v nadměrném množství
2. škody způsobené na pracovišti
3. škody způsobené v nevhodném věku (děti)
4. škody způsobené v nevhodném období (těhotenství)
5. škody způsobené v nevhodné formě (rychlost konzumace, silné dávky – absinth, domácí pálenky s obsahem methylalkoholu)

### **Alkohol a působnost na zdraví jedince**

Alkohol má řadu kladů a výzkumy prokazují i jisté výhody, které střídavá konzumace přináší našemu zdraví. Britský nedávno zveřejnili závěry svého výzkumu, které měly odhalit vliv kouření a konzumace alkoholu na věk obyvatel. Podle tohoto výzkumu nejdříve umírají kuřáci a konzumenti nadměrného množství alkoholu, potom abstinenti. Nejdelšího věku se dožívají lidé, kteří konzumují alkohol v rozumné míře, formě a čase. Doporučení výzkumu je proto konzumovat přiměřené množství alkoholu denně. Toto se týká pouze dospělých a zdravých jedinců.

Za přiměřené množství považujeme cca. 2dl kvalitního vína, 5cl tvrdého alkoholu či litr dobrého piva denně. V tomto množství může být alkohol používán jako lék. Například tvrdý alkohol má desinfekční účinky a v zahraničí nás může ochránit před nepříjemnými průjmy, víno je prevencí onemocnění cév a srdce a posiluje imunitu, dvanáctka Plzeň je v parném létu dobrá pro ledviny...).

Z historie je znám fakt, že vínem byly pravidelně na svých taženích vybavovány armády a námořnictvo, aby tak eliminovaly nebezpečí úplavice a jiných střevních poruch. Samozřejmě je známým faktem, že díky alkoholu padají zábrany a stoupá „odvaha“. Pověstné jsou především útoky rudé armády po třech stech gramech vodky za dob druhé světové války a

nejinak na tom byl i německý wehrmacht. Legionář v římských legiích měl denní nárok na jeden litr vína v době míru a dva litry vína v době války.

Cílem této práce, která je zaměřena na problematiku konzumace mladistvými osobami není však propagace pozitivního vlivu, ale právě naopak. Z důvodů objektivity je však nutno uvést i pozitiva.

## **Negativní vliv alkoholu na zdraví jedince**

Vyplývá vždy z konzumace většího množství alkoholu

1. Alkohol má utlumující účinek na nervovou soustavu a může vyvolávat depresi. V žádném případě proto není vhodné zapíjet žal.
2. Může navodit praskání žilek, tvorbu křečových žil a hemeroidů. Výsledkem je opuchlý červený opilecký nos.
3. Alkohol trvale nezahřeje. Naopak, v důsledku vystupňovaného pocení a odevzdávání tepla, ochlazuje organismus. Již zmrzlo hodně alkoholiků.
4. Destruuje mozkové buňky, které se již nedokáží obnovit. Máme jich miliardu a jeden průměrný „opíjecí“ večírek stojí konzumenta ztrátu 200 tis. mozkových buněk. Že dochází k obnove těchto buněk, bylo objeveno teprve nedávno, ale nelze s ní příliš kalkulovat.
5. Může snížit obsah vitamínů B1, B2, B6, B12, C a K v těle, hladinu kyseliny listové a koncentraci zinku, magnézia a kália, což se opět může projevit nepříznivými reakcemi v těle. Mohou objevit nervové poruchy, křeče, kožní problémy apod. Snížení hladiny kyseliny listové v krvi žen, může mít nepříznivý vliv v době těhotenství pro zdravý vývoj plodu.
6. V játrech může dojít k poruše zužitkování tuků, ztukovatění jater (stearóza), v nejhorším případě k ztvrdnutí jater (cirhóza), které může mít za následek smrt.
7. Alkohol též přispívá k množení patologické mikroflóry (kvasinek) ve střevech a posléze v krvi. To se dále projevuje infekcemi urogenitálního systému, nadýmáním, migrénami, kožními plísněmi, alergiemi...
8. Odvodňuje organismus. To zná každý - sucho v puse a neuhasitelná žízeň.
- 9: Poškozuje sliznici zažívacího traktu a vyvolává její záněty. To se může projevit i špatným vstřebáváním živin a celkovou podvýživou. Zároveň je však alkohol dost kalorický. Poškození trávicí soustavy může vyústit až v rakovinu úst, hrdla a slinivky břišní.
10. Nadměrná konzumace alkoholu narušuje i sexuální funkce.

## **Pseudoneurotické poruchy**

Jsou rovněž následkem nadměrné konzumace alkoholu a dochází k celkové degradaci organismu. Život jedince je provázen těmito příznaky :

1. bolesti hlavy
2. nechutenství
3. závratě
4. hučení v uších
5. nespavost
6. špatné usínání, těžké probouzení
7. nesoustředěnost
8. zvýšená únava

## **Vztah člověka k alkoholu**

Odborníci člení lidi do čtyř skupin podle jejich vztahu k alkoholu. Neexistují zpravidla přesné hranice mezi jednotlivými skupinami ale existuje jistá logická posloupnost v závislosti na chování jedince, jak se stát členem některé ze skupin a případně přestoupit do jiné skupiny.

**Abstinent** – člověk který se z nejrůznějších důvodů svého morálního nebo náboženského přesvědčení vyhýbá konzumaci alkoholu. Častou příčinou abstinence může být zdravotní stav jedince kvůli kterému je nucen alkohol dlouhodobě odmítat. Za abstinenta můžeme považovat i člověka, který byl v minulosti v některé z jiných skupin a nyní dlouhodobě abstinuje. Nelze však definovat dlouhodobost abstinence a v případě osob závislých se jedná o abstinenci pouze přechodnou. Poté obvykle následuje recidiva.

**Konzumenti** jsou nejširší vrstvou obyvatelstva. Každý, kdo konzumuje alkoholické nápoje, aniž by na nich byl psychicky závislý a byl nucen této konzumaci podřizovat své jednání, je konzumentem.

**Pijan** – je kategorie, kterou je nutno rozdělit ještě do čtyř stádií. Pijanem se stává ten, kdo pravidelně vyhledává alkohol a projevuje se jeho častou a nadměrnou konzumací. Zvyšuje se intolerance na alkohol a tím i velikost dávek. Organismus je schopen vstřebávat stále větší množství alkoholu. Pijan mění své sociální chování, pracovní i ekonomické návyky a podřizuje konzumaci alkoholu svůj denní režim. Následně vyhledává skupiny ostatních jedinců se stejnými zájmy. V první fázi se brání nařčení a je přesvědčen, že s pitím může kdykoliv přestat. Důvody ke konzumaci jsou různé, ale v první fázi má obvykle přinést zapomnění, euforické stavy nebo i případný únik. Druhá fáze se vyznačuje zvyšováním dávek alkoholu a vyhledáváním „ kamarádů z mokré čtvrti „. Pijan se s nimi stejně emotivně objímá jako hádá a osočuje. Časté projevy psychické lability jej dovádí na okraj společnosti a konzumaci se věnuje i sám. Třetí fáze je zlomová. Pokud si v této fázi svou závislost plně neuvědomí a nevyžádá odbornou pomoc, je jeho další léčba již ztížena a obvykle neúspěšná. Čtvrtá fáze je silnou psychickou závislostí. Žít s alkoholem už dále nelze a nelze to ani bez něj. Pijan se dostává do životní situace společenského, osobního a často i ekonomického bankrotu. Léčba je nutná za pomoci hospitalizace a pijan se stává alkoholikem.

**Tato jednotlivá stádia jsou popsána jako stádia závislosti I – IV**

**I.stadium** - Alkohol je zde drogou, kterou si piják buď sám ordinuje, aby potlačil nepříjemné psychické stavy, nebo aby dosáhl ve společnosti příjemného stavu, nálady a přiblížil se lidem nebo lépe řečeno svým spolupijákům. Frekvence abúzu alkoholu a dávky alkoholických nápojů během času stoupají, nedochází však dosud k alkoholické intoxikaci.

**II.stadium** - Tolerance na alkohol dále stoupá, dochází nejdříve k občasným, později k stále častějším stavům opilosti, tj. k alkoholické intoxikaci. Piják pije rychleji, zejména v začátku požívání alkoholických nápojů a často přechází od méně koncentrovaných ke koncentrovanějším nápojům. Okénka jsou v tomto stadiu spíše výjimkou.

**III.stadium** - Nadále roste tolerance, okénka jsou již pro toto stadium charakteristická. Pije s přesvědčením, že alkohol ovládá a může kdykoli přestat. Nastává ztracená kontrola v pití, která trvá od 6 do 12 měsíců.

**IV.stadium** - Má výrazný znak snížení tolerance na alkohol, což znamená, že se závislý opije častěji, že se opije daleko rychleji než dříve a při nevhodné příležitosti. Nezřídká začíná pít již od rána. Vhodný je zde tzv. termín debaklu - bez alkoholu to nejde a s alkoholem také ne.

**Alkoholik** – jeho organismus je fyzicky i psychicky navyklý na alkohol a ten je jeho každodenním „ chlebem „ . Ke konzumaci mu stačí minimální dávky a projevují se silné příznaky opilosti. Konzumace je ušetřen pouze v léčebně a označení alkoholik neznamena nic jiného, než je jedinec recidivistou, který pomoc psychiatra vyhledává pravidelně, ale nemá již dostatek sil a pevné vůle se s problémem vypořádat. Průměrný věk alkoholika je 52 let, tedy minimálně o patnáct let kratší než u konzumenta nebo abstinenta. Škody způsobené společností jsou nevyčísitelné. Nelze do nich totiž zahrnovat jen dobu léčení a rekonvalescence, ale i ušlé příležitosti a zisky z produktivní činnosti.

## **Nelichotivé statistické údaje**

V Čechách je podle odhadů 5 procent obyvatel alkoholiky. Registrováno a léčeno je pouze 2,5 procenta. Průměrný věk alkoholika je 52 let.

Lidem v České republice alkoholické nápoje chutnají a jejich spotřeba rychle roste. Podle nejnovějších údajů Českého statistického úřadu loni Češi a Moravané vypili po přepočtu 10,2 litru čistého lihu na hlavu včetně nemluvňat. Rok před tím to bylo jen 9,8 litru.

Spotřeba 10,2 litru stoprocentního alkoholu na hlavu odpovídá 7,8 litru lihovin a k tomu 16,8 litru vína a k tomu 163,5 litru piva,"

Pivo je u nás levnější než některé nealkoholické nápoje. To nemá v okolních zemích a patrně ani ve světě obdobu. Málo je také alkohol zdaněn.

Primář psychiatrické léčebny MUDr. Nešpor tvrdí, že v České republice mají zkušenost s alkoholem už i osmi nebo desetileté děti, kterým rodičem při různých oslavách dovolí napít se alkoholem. Mezi dospívající mládeží pak už se pije naprosto běžně.

Nejvíce pijí muži ve středním věku od 35 do 44 let. Naopak muži ve věku 18 až 24 let pijí nejméně. U žen je nejnižší spotřeba ve věku nad 54 let. "

Třetina dospělých mužů a deset procent žen pije alkohol v dávkách, které jim mohou zdravotně uškodit. Tzv. alkoholová okna má alespoň jednou za měsíc 23 procent mužů a pět procent žen.

Závislost na alkoholu vzniká od denní dávky 20 g u mužů a 18 g u žen.

### **Zdravotně rizikové denní dávky alkoholu**

40 g čistého lihu u mužů

20 g čistého lihu u žen

Pro názornější představu uvádím přepočty čistého alkoholu z jednotlivých skupin nápojů :

0,5 litru piva ležáku představuje 25 g čistého lihu

2 dcl vína obsahuje 24 g čistého lihu

0,5 dcl destilátu obsahuje 20 g čistého lihu

Rozdílné denní dávky alkoholu pro muže a ženy vycházejí z biologických dispozic. Ženy totiž mají nižší aktivitu enzymu alkoholdehydrogenázy, který řídí odbourávání alkoholu z organismu. Pokud tedy spolu budou chtít "férově pít" stokilový muž a padesátakilová žena a muž vypije litr vína, ženský ekvivalent je 3,5 deci ( 1 litr x 0,5 x 0,7).

Tyto údaje uvádí MUDr. Nešpor jako výsledek své dlouholeté zkušenosti a praxe z protialkoholní léčebny. Dále uvádí, že alkoholová závislost může velmi jednoduše nastat u mladistvého konzumenta mužského pohlaví a to při pouhé konzumaci dvou piv denně. Závislost může vzniknout už za šest měsíců. Výzkumy a doporučení jsou mírně tolerantnější, pokud se jedná o výzkumy například britské vlády. Z výzkumu vyplynulo doporučení na tři piva pro muže a dvě malá piva pro ženy denně. Francouzi považují za optimální výši zkonsumovaného alkoholu 0,5 l vína denně pro muže a 0,25 l vína pro ženy. Zajímavým úkazem v gastronomii je tzv. „ francouzský paradox „. Francouzi jsou pověstní vyššími dávkami vína a zároveň i vysokou spotřebou živočišných tuků. Tato kombinace působí téměř vražedně, přesto obyvatelé Francie v průměru netrpí nadbytkem cholesterolu ani obezitou.