

Alkoholismus

Alkoholismus je nemoc.

Alkoholismus je chronická, často pozvolně probíhající nemoc, projevující se jako fyzická i psychická závislost na alkoholu. Někdy se označuje jako alkoholová závislost.

Alkoholová závislost může být zapříčiněna geneticky, duševní poruchou, nebo dlouhodobou nadměrnou až nezřízenou konzumací alkoholických nápojů.

Žádný lék na alkoholismus dosud nebyl vynalezen, nicméně při dostatečné vůli a snaze dokáže řada alkoholiků dlouhodobě nepít. Prvním krokem při léčení každého člověka závislého na alkoholu je vůbec připustit si, že člověk má s pitím problém.

Alkoholismus je charakterizován fyzickou a psychickou závislostí na alkoholu.

Někteří lidé mohou mít na alkoholu vážnou závislost, aniž by vykazovali jakékoli příznaky alkoholismu.

Varovné příznaky

Zde je několik příznaků ukazujících na problém s pitím (seznam není zdaleka úplný).

- nutkání napít se
- neschopnost v dané chvíli regulovat množství konzumovaného alkoholu
- potřeba vypít větší objem alkoholu k dosažení požadovaného účinku
- fyzické abstinenční příznaky (nucení ke zvracení, pocení, povrchní dýchání a třes) projevující se při nemožnosti se napít
- potřeba pít jen proto, aby se konzument cítil dobře nebo normálně
- ztráta zájmu o jiné činnosti, koníčky nebo vztahy
- výpadky paměti – zapomínání na to, co se stalo v době opilosti
- pití o samotě nebo snaha skrývat pití před ostatními



Podnikněte kroky

Pokud jste u sebe (nebo někoho ze svých blízkých) zaznamenali některé z uvedených příznaků, obraťte se s žádostí o pomoc na lékaře, specialistu nebo protialkoholní léčebnu.

Otrava alkoholem

Při otravě alkoholem je nutné okamžitě vyhledat lékařskou pomoc.

Otrava alkoholem vzniká v důsledku vypití nebezpečného množství alkoholu. Může mít smrtelné následky; v případě přežití pacienta může dojít k nevratnému poškození mozku. V případě vypití nadměrného množství alkoholu se zpomaluje dýchání a do mozku se nedostává dost kyslíku. Ve snaze vypořádat se s dávkou alkoholu a nedostatkem kyslíku mozek vypne tělesné funkce řídící dýchání a srdeční tep. Pokud k tomuto dojde, příslušná osoba může zemřít.

Zvláště nebezpečné je rychlé nadměrné pití, protože člověk může požit smrtelnou dávku alkoholu ještě před tím, než ztratí vědomí. Nejlepší volbou je vždy pít střídavě a neúčastnit se závodů v pití, kde se alkohol konzumuje v nadměrném množství nebo příliš rychle.

Otrava alkoholem je pravděpodobnější u nezletilých nebo nezkušených konzumentů. Otrava alkoholem je nejčastěji spojována s vypitím nadměrného množství alkoholu v krátkém čase.

Varovné příznaky

Vybrané příznaky možné otravy alkoholem:

- duševní zmatek
- otupělost, bezvědomí, kóma
- zvracení
- záchvaty
- pomalé nebo nepravidelné dýchání (s prodlevami mezi nadechnutím delšími než osm sekund)
- promodralost, pobledlost nebo studeně vlhká pokožka
- nízká tělesná teplota
- silný zápach alkoholu

Osoba může utrpět otravu alkoholem i bez některého z výše uvedených příznaků. Máte-li podezření na otravu alkoholem, okamžitě vyhledejte rychlou lékařskou pomoc.

Nikdy nenechte dotyčného, „aby se z toho vyspal“ – tato chyba by se mu mohla stát osudnou. Hladina alkoholu v krvi může narůstat i poté, co osoba upadne do bezvědomí.



Podnikněte kroky

Při otravě alkoholem je nutné okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. Jak byste měli postupovat:

- Nepanikařte.
- Okamžitě zavolejte lékařskou pomoc – volejte záchrannou službu.
- Obraťte postiženého na bok (aby nedošlo k udušení zvratkou)
- Udržujte postiženého v teple.
- Zůstaňte s postiženým až do příjezdu lékařské služby.

Nepokoušejte se danou osobu vystřízlivět pomocí černé kávy nebo studené sprchy – nebude to fungovat – ani ji neponechávejte se z opilosti vyspat. Nemusela by se již probudit.

Nadměrné pití

Rychlé či dlouhodobé pití je nezodpovědné a nebezpečné.

Ať již hovoříme o „nadměrném pití“ nebo „zneužívání alkoholu“, každý druh pití kde dochází k rychlému opojení nebo dlouhodobé opilosti s sebou přináší riziko vážných společenských, psychických i fyzických následků.

Nadměrné pití alkoholu může způsobit značnou sociální, psychologickou a fyzickou újmu.

Žádná obecná definice pro alkoholové orgie neexistuje, vědecká ani lékařská. Důležité je vědět co udělat pro to, aby k nim nedocházelo.

Nadměrné a dlouhodobé pití může být nebezpečné. Může způsobit následující, případně k uvedenému přispět:

- otrava alkoholem
- nehody, včetně dopravních
- poškození mozku nebo nervové soustavy
- rizikové chování (např. nechráněný pohlavní styk)
- alkoholová závislost
- mrtvice nebo kardiovaskulární potíže
- špatné studijní výsledky
- problémy s docházkou nebo slabé výkony na pracovišti

K nadměrnému nebo dlouhodobému pití může dojít v kterékoli fázi života; nejedná se pouze o problém nezletilých konzumentů.



Podnikněte kroky

Bez ohledu na věk je takové chování nezodpovědné a nebezpečné. Měli byste se mu zcela vyhnout.

Nádorová onemocnění

Alkohol může přispět ke vzniku některých typů nádorových onemocnění.

Z některých odborných studií vyplývá, že konzumace alkoholu může přispět k propuknutí některých typů nádorových onemocnění. Například Mezinárodní agentura pro výzkum nádorových onemocnění (IARC) zjistila, že nádory v dutině ústní, hltanu, hrtanu, jícnu, tlustém střevu, prsu a játrech běžně souvisejí s konzumací alkoholu, přičemž při konzumaci alkoholu ve větším množství než 50 g denně je riziko těchto onemocnění vyšší.

Alkohol je spojován i s dalšími formami nádorových onemocnění, například plic, žaludku, slinivky a dělohy.

Jiné studie naopak prokazují, že střídá konzumace alkoholu může být spojována s nižším rizikem karcinomu močového měchýře, ledvin, vaječnicků a prostaty. Ovšem ani tak nelze vyzývat veřejnost ke konzumaci alkoholických nápojů z důvodu potenciálních zdravotních přínosů.

Ke vzniku karcinomu může přispět řada různých faktorů, např. dědičnost, strava, životní styl nebo kvalita životního prostředí.



Podnikněte kroky

Každá osoba je vystavena odlišným zdravotním rizikům. Máte-li jakékoli dotazy na téma zdravotních rizik i příznivých účinků konzumace alkoholu, promluvte si se svým lékařem.

Nepijte alkohol pro možné zdravotní přínosy – chcete-li prospět svému zdraví, zaměřte se na zdravou stravu, cvičení a další otázky životního stylu.

Cukrovka

Lidé nemocní cukrovkou by měli při konzumaci alkoholu postupovat opatrně.

Lidé nemocní cukrovkou by k alkoholu měli přistupovat velmi opatrně.

Americké sdružení pro výzkum cukrovky (American Diabetes Association) doporučuje diabetikům pouze lehkou až střední konzumaci alkoholických nápojů (nejvýše dva nápoje denně v případě mužů a jeden nápoj u žen) – pokud souhlasí ošetřující lékař.

Někteří diabetici by neměli pít vůbec, protože alkohol může jejich stav zhoršit. Například nemocní cukrovkou s vysokou hladinou triglyceridů (určitý typ tuku obsažený v krvi) by alkoholické nápoje neměli pít vůbec, protože alkohol ovlivňuje schopnost jater odbourávat tuk v krevním oběhu.

Alkohol má vliv na schopnost jater odstraňovat tuk z krevního oběhu.

Alkohol a nástup onemocnění cukrovkou

Z výsledků některých studií vyplývá, že lehká až střední konzumace alkoholu může vykazovat mírný ochranný účinek proti nástupu onemocnění diabetes druhého typu. Jiné studie naopak uvádějí, že u některých pacientů s diabetes druhého typu může i střední konzumace alkoholu způsobovat nízkou hladinu cukru v krvi. Pancreatitis

Zánět slinivky břišní

Zánět slinivky břišní je spojen s onemocněním cukrovkou. Dlouhodobá intenzivní konzumace alkoholu může přispět k zánětu slinivky břišní, který může následně vést k onemocněním cukrovkou.



Podnikněte kroky

Trpíte-li cukrovkou, měli byste se poradit se svým lékařem v jakém objemu je pro vás bezpečné alkoholické nápoje konzumovat – pokud vůbec.

Kocovina

Vypijete-li příliš, budete mít kocovinu.
Co probíhá ve vašem těle?

Alkohol se vstřebává prostřednictvím žaludku, kde dráždí žaludeční stěny. Rovněž podporuje tvorbu kyseliny solné uvnitř žaludku. Tělo se snaží vypudit vzniklé jedovaté látky například zvracením.

Běžnými projevy kocoviny jsou dehydratace, bolesti hlavy, vyčerpání, nucení ke zvracení a podrážděný žaludek.

Alkohol brání tvorbě antidiuretického hormonu (ADH, vazopresin) jenž napomáhá udržovat správnou koncentraci moči. V důsledku toho ledviny vylučují z těla vodu namísto toho, aby ji zpětně vstřebávaly. Z těla se močí vypudí více vody a nastane dehydratace. Tělesné orgány se snaží tuto vodu nahradit pohlčováním vody. Mozek se smršťuje, což způsobuje bolesti hlavy.

Nadměrným močením se rovněž z těla dostávají potřebné soli a draslík. To může způsobovat pocity vyčerpání a nucení ke zvracení.

Hlavním zdrojem energie uložené v těle je glykogen. Alkohol odbourává glykogen v játrech a vylučuje jej z těla ve formě moče. Kvůli nedostatku glykogenu se člověk může cítit unavený a slabý.

Při odbourávání alkoholu v játrech se produkuje toxický acetaldehyd. Ten musí být zase odbourán pomocí tripeptidu glutationu. Pokud je alkoholu v těle příliš, zásoba glutationu v játrech se spotřebuje a v těle se začne hromadit toxický acetaldehyd, což způsobuje bolesti hlavy a vyvolává nucení ke zvracení.

Glutamin je přirozenou povzbuzující látkou obsaženou v lidském těle. Alkohol tvorbu glutaminu blokuje. Když přestanete pít, tělo reaguje nadprodukcí glutaminu. Glutamin stimuluje mozek, a tak ztěžuje usínání a evokuje pocity neklidu.

Srdce a kardiovaskulární systém

Střídmá konzumace alkoholu může být prospěšná srdci i kardiovaskulárnímu systému.

Střídmá konzumace alkoholu může působit jako určitá ochrana před infarktem, cévními chorobami, mrtvicí a úmrtími v souvislosti s kardiovaskulárním systémem. To platí zejména pro muže středního věku a starší, stejně tak jako ženy po menopauze.

U některých lidí může mírná konzumace alkoholu poskytovat určitou ochranu před infarktem.

Může tomu tak být proto, že alkohol napomáhá zvýšit koncentraci lipoproteinů s vysokou hustotou (označovaných také jako „HDL“ nebo „dobrý cholesterol“) v krvi a má i další příznivé účinky na krev a cévy.

Dlouhodobé intenzivní pití alkoholu je však spojováno s případy hemoragického infarktu, městnavého srdečního selhání a fibrilace srdečních síní. Každá osoba je vystavena odlišným zdravotním rizikům.



Podnikněte kroky

Máte-li jakékoli dotazy na téma zdravotních rizik i příznivých účinků konzumace alkoholu a dopadů na vaše zdraví, promluvte si se svým lékařem nebo jiným zdravotním specialistou.

Nepijte alkohol pro možné zdravotní přínosy – chcete-li prospět svému zdraví, zaměřte se na zdravou stravu, cvičení a další otázky životního stylu.

Játra

Nadměrná konzumace alkoholu může poškodit játra.

Játra odbourávají alkohol, aby mohl být vyloučen z lidského těla.

Játra mohou být poškozena dlouhodobým nadměrným pitím alkoholu, v jehož důsledku játra ztrácí schopnost řádně alkohol odbourávat.

Mezi jaterní choroby spojené s konzumací alkoholu patří chorobné ztukovatění jater (označované jako steatóza jater), alkoholová hepatitida a cirhóza jater. Některé ze symptomů těchto chorob jsou pouze podružné, avšak další důsledky mohou být velmi vážné, jako jsou např. těžké případy žloutenky, tvorba krevních sraženin a v krajním případě i úmrtí.

Jaterní choroby spojené s konzumací alkoholu se zpravidla týkají alkoholiků nebo osob s dlouhou historií abusu alkoholu.

Co je to cirhóza?

Cirhóza je pravděpodobně nejznámější jaterní nemocí spojenou s nadměrným pitím alkoholu.

Jedná se o stav, kdy zdravé tkáně jater nahrazují jizvy – samotné slovo „cirhóza“ znamená zjizvení. Postupným vytvářením dalších jizev se mění normální struktura jater a játra nemohou nadále řádně fungovat.

Cirhóza jater může mít na zdraví člověka velmi vážné dopady a v krajním případě může vést i k úmrtí.

Následky některých jaterních chorob mohou být velmi vážné.



Podnikněte kroky

Trpíte-li některou jaterní chorobou, například hepatitidou, nebo jste vystaveni rizikům jaterních chorob z jiného důvodu (například obezity), měli byste se poradit se svým lékařem, zda byste se konzumací alkoholu neměli zcela vyhnout.

Interakce s léky a léčivými přípravky

Kombinovat alkohol a léky může být nebezpečné.

Kombinování alkoholu s léky nebo léčivými přípravky může být nebezpečné – ať již se jedná o volně prodávané léky nebo léky na předpis. Zvláště opatrní by měli být starší lidé, neboť u nich je pravděpodobnost užívání léků vyšší a jejich celkový zdravotní stav je celkově oslabený.

Existuje řada léčivých přípravků, které by se s alkoholem nikdy neměly míchat. U dalších přípravků je třeba se mít na pozoru.

Existuje řada léků, které by nikdy neměly být kombinovány s alkoholem.

Co se může stát?

- Léky by mohly mít vyšší účinek než je pro organismus bezpečné. Alkohol může zvyšovat účinky sedativ a léků navozujících spánek. To může vést k intenzivnějším projevům ospalosti, hlubokému bezvědomí, nebo dokonce smrti.
- Může dojít ke zhoršení vedlejších účinků léčiv. Například při kombinaci alkoholu s aspirinem hrozí vyšší riziko vzniku žaludečních vředů.
- Může dojít ke snížení účinnosti léčivého přípravku. Například při kombinaci alkoholu s léky pro diabetiky se může účinek těchto léků snížit, což může vyvolat nebezpečné kolísání hladiny cukru v krvi. Alkohol může dále působit proti účinkům antiretrovirálních léků užívaných při léčbě onemocnění HIV/AIDS.



Podnikněte kroky

Vždy si přečtěte příbalové letáky k lékům které užíváte. Některé léčivé přípravky se s alkoholickými nápoji nesmí míchat vůbec, u dalších přípravků je třeba mít se na pozoru. Vždy se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem, zda smíte v době užívání léku pít alkoholické nápoje.

Nic není černobílé. Pamatujte si, že různí lidé různě reagují na léky, alkohol, i jejich vzájemné působení.

Těhotenství

Alkoholu byste se měli v době těhotenství vyhýbat – to platí i pro velmi malé dávky.

Těhotné ženy a dívky by alkohol neměly pít buď vůbec, nebo by se před konzumací alkoholických nápojů měly poradit s lékařem – odborníci doposud nedospěli k jednoznačnému názoru, jaké množství alkoholu je v době těhotenství bezpečné konzumovat, aniž by tím byl ohrožen plod.

Pokud žena konzumuje alkoholické nápoje v době těhotenství, alkohol se přenáší krevním oběhem do placenty a dále do krve plodu.

To může mít dopady na zdravý vývoj plodu a způsobit tzv. spektrum poruch fetálního alkoholového syndromu (FASD). FASD zahrnuje celou řadu novorozeneckých vad, jako např. fetální alkoholový syndrom (FAS).

Lidé kteří utrpěli FAS mohou vykazovat anomálie v oblasti obličeje, mohou trpět zpomaleným růstem nebo poškozením mozku.

Mezi další novorozenecké vady spojované s pitím v době těhotenství patří vady srdce a ledvin, nedoslýchavost, slabozrakost, rozštěp rtu, poškození mozku a poruchy činnosti centrální nervové soustavy.

Některé studie poukazují na to, že umírněná konzumace alkoholu v době těhotenství nemusí mít na plod žádné negativní dopady. Lékaři se však dosud neshodli na tom, jakou míru pití v době těhotenství lze považovat za bezpečnou. Pití alkoholu v jakékoli fázi těhotenství může mít dopady na vývoj mozku nenarozeného plodu.

Některé studie zjistily, že intenzivní pití může být spojováno s neplodností, zvláště u žen starších 30 let.

Nadměrné pití na straně otce může rovněž způsobovat zdravotní problémy u potomka, jako např. vady kardiovaskulárního systému, nízkou porodní hmotnost a poruchy imunitního systému.



Podnikněte kroky

Pokud chcete v době těhotenství pít alkohol, poradte se s lékařem nebo zdravotním specialistou.

V současné době neexistuje shoda na tom kolik alkoholu mohou bez rizika pít těhotné ženy.

Mrtvice

Konzumace alkoholu může zvýšit,
ale naopak i snížit
riziko mozkové mrtvice.

Mrtvice nastává v případě přerušení přívodu krve do mozku. V důsledku toho odumírají mozkové buňky, což může vést k trvalé invaliditě (s omezením fyzických i duševních funkcí), nebo dokonce ke smrti.

Mezi konzumací alkoholu a mrtvicí je složitý vztah. Nadměrná konzumace je spojována se zvýšeným rizikem mrtvice, zatímco lehká až mírná konzumace toto riziko pravděpodobně snižuje.

Vztah mezi
konzumací alkoholu
a cévní mozkovou
příhodou je složitý.

Zvýšené riziko

Intenzivní nebo nadměrná konzumace alkoholu může zvyšovat krevní tlak. Výsledky výzkumu ukazují, že riziko výskytu mrtvice může tímto narůstat.

Snížené riziko

Některé studie ukazují, že lehká až mírná konzumace alkoholu může před výskytem mrtvice chránit, protože alkohol zvyšuje koncentraci lipoproteinů s vysokou hustotou (označovaných také jako „HDL“ nebo „dobrý cholesterol“) v krvi a současně zabraňuje tvorbě krevních sraženin.



Podnikněte kroky

Máte-li jakékoli dotazy k možným dopadům pití alkoholu na riziko mrtvice, poraďte se s vaším lékařem. Nepijte však alkohol pro možné zdravotní přínosy – chcete-li prospět svému zdraví, zaměřte se na zdravou stravu, cvičení a další otázky životního stylu.