



Alkohol

Závislost
Zdraví

Opilost = akutní intoxikace
alkoholem

Ing. Štěpánka Janstová, listopad 2019

Alkohol v ČR

- Vysoká spotřeba
- Tolerantní postoje lidí k pití
- Velmi dobrá dostupnost
- Prodej v jakoukoliv denní dobu
- nízké omezení pití zákonem
- reklama
- Riziková konzumace – 17- 20% populace, 1,5 – 1,7 mil. osob
- Škodlivé pití – 5 až 8% populace (i závislí), 450 – 700 tisíc dospělých osob
- Nejvyšší spotřeba -lidé do 25 let věku

České děti a alkohol

- Polovina dětí vyzkouší do 13 ti let, často z rukou rodiče
- První opilost 14 – 15 let
- 43% studentů pravidelně konzumuje
- Za poslední měsíc pije alkohol 70% studentů
- Největší konzumenti v Evropě
- Pozitivní postoje dospělých vytváří normu pro děti
- Dobrá dostupnost
- Nízká cena

Projevy opilosti

Pozitivní

- Povznesená nálada
- Hovornost
- nížení zábran

Negativní

Zhoršená koordinace
Setřelá řeč
Nárůst agresivity
Porucha pozornosti
Porucha chůze

Stadia opilosti, míra opilosti -faktory

- Lehká opilost
do 1,5‰
 - Opilost středního stupně
1,6 ‰
 - Těžká opilost
více než 2‰
 - Těžká intoxikace
nad 3‰
- Požité množství alkoholu
 - Ostatní
 - Pohlaví
 - Únava
 - Lačný žaludek
 - Dehydratace
 - Stres
 - Nemoc
 - Užívání léků
 - Rasa.....

Hladina alkoholu	Pocity	Chování – projevy opilosti
0,4‰	uvolnění	Vyšší riziko úrazů
0,6‰	Změny nálady	zhoršený úsudek, zhoršená schopnost rozhodování
0,8‰	Pocity tepla a euforie	Oslabení zábran, zhoršené sebeovládání, zhoršený postřeh, roste riziko úrazů
1,2‰	Vzrušení a emotivnost	Povídavost, roste riziko ukvapeného a impulzivního jednání
1,5‰	Zpomalenost a otupělost	Setřelá řeč, někdy sklon k agresivnímu chování
2‰	Výrazná opilost	Obtížná řeč, dvojité vidění, poruchy paměti, případně spánek
3‰	Možnost bezvědomí	nereaguje na zevní podněty, ohrožen vdechnutím zvratků, nutnost volat lékaře
4 a více‰	Hluboké bezvědomí	Riziko zástavy srdce, zadušení, nutnost volat lékaře je naléhavá

Alkoholické nápoje

- Projevy opilosti se dostavují 30 – 90 min po požití
- Příjemné pocity – krátkodobé vyplavení dopaminu a serotoninu
- Příprava alkoholovým kvašením nebo synteticky
 - popište výrobu piva
 - popište výrobu vína
- Základní dělení na nedestilované a destilované
- Vyšší koncentrace alkoholu se dosáhne odseparováním vody (50% a více)

Stupně piva se nerovnejí obsahu alkoholu

- Stupňovitost = extrakt původní mladiny

STUPEŇ	NEALKOHOLIC KÉ	8°	10°	12°
PODÍL ALKOHOLU	0,5%	2%	3-4%	4-5% a více

Promile alkoholu v krvi

- Ukazatel obsahu alkoholu v organismu
- nepřímý ukazatel stadia opilosti

- Promile = jedna desetina procenta

- ‰ alkoholu v krvi = 1 litr krve obsahuje 1 gram alkoholu

Stanovení promile alkoholu v krvi

- Pomocí vzorce

$dI \times \% \text{ alkoholu} \times 0,8 / (\text{kg} \times k)$

k = konstanta, pro ženy 0,55, pro muže 0,68

- Prostřednictvím webové nebo mobilní aplikace
- Pomocí měrného přístroje
- Toxikologickým rozbořem

Prostřednictvím webové nebo mobilní aplikace

- <https://alkoholmetr.cz>
- https://idnes.cz/...muzete-ridit.A061220_161943_domaci_dp
- <https://bezpecnecesty.cz>
- <https://alkohol-kalkulacka.bezpecnecesty.cz>
- <https://play.google.com/...simopt.besipalkoholkalkulacka&hl=cs>
<https://bezpecnecesty.simoptclient.cz/...telefony-a-tablety>
dsl.cz/clanky/aplikace-ktere-vam-pomuzou-pohlidat-si-alkohol

Denaturovaný alkohol

Ethanol s přidanými aditivami, případně barvivem, znesnadňující jeho konzumaci

- Složka PHM
- Lihové vaříče
- Čisticí prostředky
- Kosmetika
- Rozpouštědlo
- Nemrznoucí kapaliny

metabolismus

- Játra
- Formaldehyd
- Kyselina mravenčí
- Toxicita pro nervovou soustavu, zrakový nerv a sítnici

Alkohol a zdraví

- Nakreslete obrys lidského těla a vyznačte, které orgány těla alkohol poškozuje.

Účinky alkoholu na lidské zdraví

- Přímý účinek etanolu na orgány
krátkodobý, dlouhodobý
- Vedlejší účinek dlouhodobého užívání alkoholu
úrazy, špatná výživa, spolupůsobení s jinými látkami
- Zhoršení stávajících nemocí
cukrovka, vysoký krevní tlak, epilepsie

Účinek alkoholu na nervový systém

- Etanol
- Rozpouštědlo
- Narušení buněčných membrán
- Poruchy komunikace mezi buňkami
- Vznik zplodin přeměny alkoholu = acetaldehyd
- Vysoce toxický pro nervy



Onemocnění
nervové soustavy a
alkohol



- <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/alkoholova-alkoholicka-polyneuropatie-priznaky-priciny-a-lecba/>

Alkoholová demence

- <https://www.stefajir.cz/?q=alkoholova-demence>

Delirium tremens

- Akutní porucha mozku při závislosti na alkoholu nastává do 2 dní při vysazení alkoholu
- Silný třes
- Záchvaty křečí
- Sluchové, zrakové a zvukové halucinace
- Dezorientace
- Zvýšené pocení, zrychlení srdečního rytmu
- Poruchy vědomí, vnímání, myšlení



Alkoholová halucinóza a psychoza

- <https://simptreat.com/cs/articles/3244>
- U osob, užívající alkohol více než 10 let
- Výrazné změny osobnosti
- Nutná abstinence, psychiatrická léčba a léky

- Přechodné halucinace
- Zvýšená podezíravost
- Agresivita a žárlivecké bludy

„Alkoholická okénka“

- Krátkodobé výpadky paměti v důsledku účinku alkoholu na mozek
- Jedinec si nepamatuje, co dělal v opilosti
- Narušení funkce mozkové kůry
- Nastává též po narkóze a prodělaném deliriu

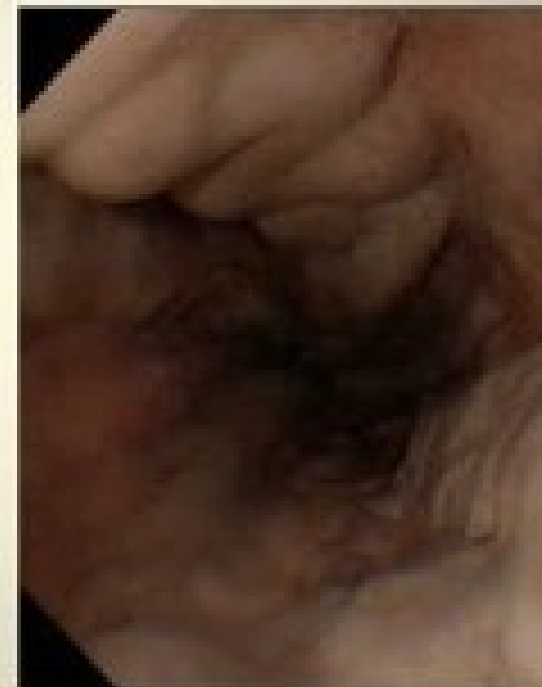
Následky alkoholu na duševní zdraví

- Závislost
- Poruchy spánku
- Deprese
- Zvýšená impulzivita a agresivita

Jícnové varixy

-
- Rozšíření žilní pleteně v oblasti jícnu
 - Riziko prasknutí a krvácení do zažívacího ústrojí
 - Vysoké riziko smrti
 - <https://stefajir.cz/jicnove-varixy>

Jícnové varixy



Alkohol a trávicí systém

- Zánět žaludku
- Důsledek dráždění žaludeční sliznice alkoholem
- Hodiny, dny

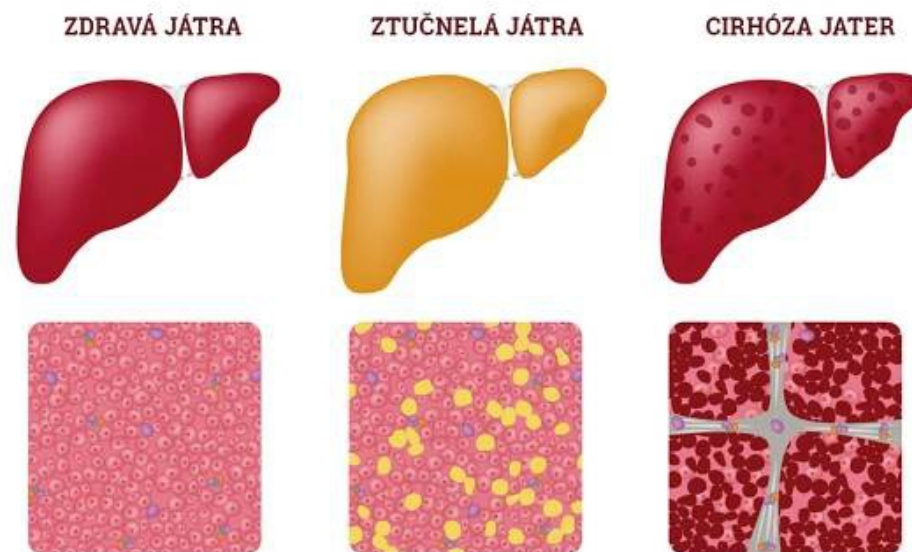
- Bolest v nadbřišku
- Průjem
- Nechutenství
- Pocit na zvracení
- Pálivá bolest

Zánět jater

- Důsledek užívání alkoholu
- Nejedná se o žloutenku
- Léčba, dieta
- Při neléčení přechází v cirhózu
- Nutná abstinence, dieta
- Dlouhodobá léčba

Ztučnění jater

- <https://www.rehabilitace.info/nemoci/steatoza-ztucneni-jater-priciny-priznaky-lecba-i-jidelnicek/>
- Ukládání tuků v játrech, která jej nestíhají odbourávat



Jaterní cirhoza

- Po 10 – 15 letech pití alkoholu
- Jaterní buňky se mění v uzlíky, obklopené vazivem, neplní svojí funkci
- Obtížně léčitelné
- Končí jaterním selháním a smrtí

Alkohol a srdce

- Vysoký krevní tlak
- Arytmie
- Riziko infarktu je vyšší
- Srdeční selhání

Druhy rakoviny jako důsledek pití alkoholu

- Ústa hrtan
- Hltan, jícn
- Prs
- Játra
- Slinivka
- Tlusté střevo
- Pohlavní orgány

Alkohol a cukrovka

- Důsledek poškození slinivky břišní
- Cukrovka druhého typu
- Hrozí hypoglykemie

Alkohol a epilepsie

- Při vysazení alkoholu může dojít k záchvatu
- 3x vyšší riziko rozvoje trvalé epilepsie
- Epileptici by neměli pít vůbec

Alkohol a pohlavní systém

ženy

- Poruchy menstruace a ovulace, nepravidelný cyklus
- Rakovina prsu
- Zvýšené riziko potratu
- Předčasný porod
- Fetální alkoholový syndrom dítěte

muži

- Zhoršení kvality spermatu
- Snížení libida
- Snížení sexuální výkonnosti
- Poruchy erekce
- Snížení tvorby testosteronu
- Zvýšení hladiny estrogenu

Alkohol a kouření

Alkohol a tabák

- Při opilosti vyšší spotřeba cigaret
- Zhoršení negativních účinků alkoholu(zvracení, nevolnost)
- Prohloubení projevů kocoviny
- Vyšší zátěž na srdce a cévy
- Vyšší riziko rakoviny

Alkohol a marihuana

- Posílení vstřebávání THC
- Silnější a neočekávané účinky
- Prohloubení negativních účinků
- Nevolnost, únava, dezorientace
- Zpomalení organismu

Alkohol a energetické nápoje

- Stimulační účinek maskuje tlumivý efekt alkoholu
- Potlačuje prožitky opilosti, což vede k dalšímu požívání alkoholu
- Dvojnásobí dehydratace organismu, alkohol a kofein odvodňují
- Zrychlení srdečního tepu a zvýšení krevního tlaku
- Riziko srdečního selhání a cévní mozkové příhody

Alkohol a léky

- Metabolity kombinace alkoholu a léků je toxická
- Vzájemnou interakci v játrech nelze předvídat
- Nejrizikovější kombinace
- Alkohol by neměl být míchán s léky vůbec
- Žádné léky by neměly být užívány na kocovinu
- Rizikové kombinace:

S antidepresivy – útlum, závratě, nevolnost, dezorientace

S léky na spaní – riziko smrtelné otravy

S léky na tlumení bolesti – poškození jater a žaludeční sliznice, neužívat na kocovinu

S léky na srdce – výkyvy srdečního rytmu, krevního tlaku, riziko infarktu

Alkohol není lék

- Rizika pití jsou vyšší než přínosy
- Pozitivní účinek alkoholu na zdraví byl vyvrácen

PP při těžké opilosti

- Předlékařská pomoc
- Zjistíme, zda dýchá a je při vědomí
- Zajistíme volné dýchací cesty
- Uvolníme zapadnutý jazyk
- Předejdeme prochladnutí – deka, podložka
- Voláme pomoc, zvýšený dohled, riziko vdechnutí zvratků

Zdroje

- <https://obrazky.seznam.cz/?q=delirium+tremens&size=any&color=any&pornFilter=1&sgld=RVo0zGC1hxQSxeuY9bRazhwokn4iTSRakGwvYGqokL%3D%3D&oq=delirium+tremens&aq=-1&su=e#id=045fc04af7aa0e19>
- https://obrazky.seznam.cz/?q=ztu%C4%8Dn%C4%9Bn%C3%AD%20jater#utm_content=lista&utm_term=ztu%C4%8Dn%C4%9Bn%C3%AD%20jater&utm_medium=link&utm_source=search.seznam.cz&id=b8221e66c1211567