



ACADEMY 31. 07. 2014

Alkoholismus

Česká republika patří k zemím s dlouhodobě nejvyšší spotřebou alkoholu. Ročně jeden člověk spotřebuje deset litrů 100% alkoholu. Čtvrtina dospělých...

Nadměrná konzumace alkoholu se označuje jako alkoholismus. Závislosti na alkoholu předchází tzv. abusus alkoholu - takový způsob užívání alkoholu, který vede k poškození tělesného i psychického zdraví. Alkohol je považován za společensky přijatelnou drogu, díky její legálnosti se ale stává tvrdou a silně návykovou látkou. Alkoholismus je onemocnění postihující nejen psychickou, ale i fyzickou stránku jedince, jeho rodinu i přátele.

Konzumace alkoholu u nás

Česká republika patří k zemím s dlouhodobě nejvyšší spotřebou alkoholu. Ročně jeden člověk spotřebuje deset litrů 100% alkoholu. Čtvrtina dospělé mužské populace a 5% žen pravidelně a dlouhodobě konzumuje alkohol, což v reálných číslech znamená asi 550 000 osob závislých na alkoholu. Lidé závislí na alkoholu tvoří 30 - 40% celkového počtu pacientů psychiatrických léčen.

Kdy může vzniknout závislost na alkoholu?

Pravidelná denní dávka čistého alkoholu vyšší než 18 g u žen a 20 g u mužů s sebou nese riziko návyku a závislosti na alkoholu. Což v praxi znamená, že pokud denně vypijete 2 dcl vína, 0,5 litru piva či 0,05 litrů („velký panák“) tvrdého alkoholu, berete na sebe riziko vzniku alkoholismu.

Příčiny alkoholismu

Osobními dispozicemi pro vznik závislosti na alkoholu mohou být genetické faktory a různé duševní i osobnostní poruchy. Čím výrazněji se při vzniku alkoholismu uplatňují tyto dispozice, tím je menší podíl expozice – dostupnost alkoholu a míra konzumace, a naopak.

Prostředí jedince jako rodina, škola, přátelé, zvyky a tradice mohou hrát roli významného omezujícího nebo naopak podporujícího faktoru při vzniku a rozvoji závislosti i její léčby.

Účinky alkoholu

Vliv alkoholu na psychické funkce je podmíněn ovlivněním neurotransmiterů – chemických substancí, které zajišťují komunikaci mezi nervovými buňkami v mozku. Jeho výsledné působení je tlumivé. Podkladem somatického poškození orgánů a tkání při alkoholismu je působení toxického acetaldehydu, který vzniká při odbourávání alkoholu.

Na výsledných projevech chování má kromě množství požitého alkoholu vliv také osobní dispozice, zdravotní stav, kondice jedince a psychologické vlivy – předvídání účinku alkoholu, očekávaný efekt a působení vlastního prostředí i společnosti.

Škodlivé užívání alkoholu

Nadměrná konzumace alkoholu vede k poškození tělesného zdraví, které o několik let předchází vlastní závislosti.

Velmi často se objevují potíže a známky poškození trávicího systému. Alkoholici trpí průjmy, poruchami polykání, záněty žaludku, nespecifickým onemocněním jater projevujícím se jejich zhoršenou funkcí až jaterní cirhózou. Špatná funkce jater se rovněž manifestuje krvácivými poruchami a chudokrevností (anémií). Pravidelné užívání alkoholu zvyšuje riziko nádorových onemocnění, zejména žaludku, jater, tlustého střeva a konečníku. Podílí se na vysokém krevním tlaku. Alkohol má přímý účinek na srdce, způsobuje onemocnění srdečního svalu tzv. kardiomyopatii. Chronický abusus může vést k poškození slinivky břišní s poruchou sekrece inzulínu a vznikem cukrovky.

Alkoholismus a jeho příznaky

Pokud dlouhodobá konzumace alkoholu překoná určitou hranici, která je u každého člověka individuální, rozvíjí se závislost na alkoholu. Závislost je fyzická i psychická. Rozvoj závislosti probíhá poměrně nenápadně. Postupně se zvyšuje tolerance k alkoholu, alkoholik ztrácí kontrolu nad pitím, zanedbává jiné potřeby a zájmy, postupně se mu mění myšlení i chování. Jestliže se změny fixují, způsobí to i změnu osobnosti.

Při rozvinutém alkoholismu stoupá potřeba množství denně konzumovaného alkoholu, které dotyčná osoba musí mít, aby mohla adekvátně fungovat. Přesto nevypadá jako opilý. Při abstinenci se již rozvíjí odvykací potíže. Příkladem mohou být tzv. ranní doušky, potřeba doplnit alkohol ihned po probuzení. Alkoholik mívá výpadky paměti na období opilosti tzv. okénka (palimsety). Rozvíjí se zdravotní problémy. Dostává se na okraj společnosti. Posléze dochází k poklesu tolerance alkoholu, takže stačí i malé množství alkoholu, aby vypadal opilý.

Alkoholový odvykací stav

Abstinenční příznaky vznikají po přerušení konzumace či redukcí dávky alkoholu u osob s dlouhodobým a intenzivním abusem. Rozvíjí se po několika hodinách či dnech, maximální intenzita příznaků je hlavně druhý den. Odvykací stav se projevuje třesem rukou, pocením, úzkostí, nucením na zvracení a zvracením, bolestmi hlavy, bušením srdce a poruchami spánku. Může se rozvinout i epileptický záchvat.

Z psychických obtíží se objevuje úzkost, neklid, zrakové, sluchové či taktilní halucinace. Abstinenční příznaky odeznívají během 4 - 5 dnů nebo ihned po požití alkoholu. Některé potíže jako úzkost či nespavost mohou přetrvávat měsíce.



Komplikace abstinence

Po 24 - 48 hodinách od výrazného alkoholového excessu se může rozvinout tzv. **delirium tremens**. Jedná se o závažný stav s vysokým rizikem smrti. Projevuje se poruchami vědomí, výrazným neklidem, dezorientací, bludy a halucinacemi, převrácením dne a noci (poruchou spánku), záchvaty křečí, třesem celého těla, bušením srdce a pocením. Významným příznakem je porucha poznávacích funkcí, tedy schopnosti komunikovat, udržet pozornost a porucha paměti. Delirium se ještě komplikuje nízkou hladinou cukru a poruchami vnitřního prostředí s rizikem metabolického rozvratu.

Léčba závislosti na alkoholu

Úspěšná léčba závislosti na alkoholu musí být komplexní. Abstinence je základní podmínkou léčby. Není možné dosáhnout kontrolovaného užívání, protože vzniká nevratná ztráta schopnosti kontrolovaně pít.

Klíčovou roli má psychoterapie, zejména skupinová využívající principy terapeutické komunity. Hlavním cílem psychoterapie je získání nadhledu, který je zpočátku jen slovní, později i skutečný. Pacient musí upevnit rozhodnutí o abstinenci a změně životního stylu. U psychických poruch vyvolaných konzumací alkoholu mají podpůrný význam léky.

Časná intervence

Pokud víte, že váš příbuzný nebo známý nadměrně pije alkohol, zkuste jej nasměřovat k odborníkovi. Ještě než dojde ke vzniku závislosti, tedy ztrátě kontroly, může dotyčný přerušit nebo omezit pití. Během krátkého rozhovoru ho lékař (obvykle jeho praktik) upozorní na zdravotní rizika alkoholu, riziko vzniku závislosti a její důsledky. Jestliže již k rozvoji závislosti došlo, motivovat nemocného k zahájení odvykací léčby zvládne pouze psychiatr zabývající se návykovými poruchami - adiktolog.

Odvykací léčba

Ihned po zahájení odvykací léčby nastává abstinence, která je spojena vznikem výše zmíněných abstinenčních příznaků. K potlačení těchto příznaků se podávají léky ze skupiny benzodiazepinů (Diazepam, Chlordiazepoxid,...) nebo klomethiazol (Heminevrin), které fungují na základě zkřížené tolerance s alkoholem. Dávky se postupně snižují.

Porucha vnitřního prostředí se koriguje infúzemi, křeče se tlumí podáváním magnesia nebo antiepileptika Karbamazepimu. Pokud je riziko vzniku deliria, podává se antipsychotikum Tiapridal. Hradí se deficit vitamínů, zejména thiaminu a kyseliny listové.

Senzitizace

Optimálně po dobu jednoho roku od zahájení abstinence či ukončení odvykací léčby je vhodné podávat látky zvyšující vnímavost organismu k alkoholu. Jedná se nejčastěji o Antabus. Po požití alkoholu vznikne výrazná reakce organismu projevující se zvýšením krevního tlaku, tepové frekvence, zrudnutím obličeje, bolestmi hlavy, nucením na zvracení, zvracením nebo až kolapsovým stavem. Antabusová reakce je způsobena blokadou enzymu odbourávajícího alkohol. V organismu se pak hromadí acetaldehyd zodpovědný za tuto reakci. Antabus se podává ambulantně dvakrát týdně.

Craving

Craving je touha, dychtění po návykové látce. Hraje klíčovou roli při vzniku závislosti. Craving zhoršuje sebeovládání, způsobuje neschopnost přerušit pití alkoholu a zhoršuje odvykací stav. Ke snížení cravingu u osob, které nejsou depresivní, se používá akamprosát (Campral) nebo opiát naltrexon. Podává se v nejnáročnějším období z hlediska relapsu po dobu jednoho roku. Klíčovou roli hraje rovněž nácvik sociálních dovedností, což je jedna z forem psychoterapie, kde se nemocný učí odmítat alkohol.

Prevence alkoholismu

Nejlepší prevencí alkoholismu je alkohol nepít. Potomci alkoholiků mají několikrát vyšší pravděpodobnost vzniku závislosti. Může za to nejen dědičnost, ale i faktory psychosociální jako je výchova a nápodobu rodičů.

Čím dříve začne mladý člověk pít alkohol, tím snadnější je riziko vzniku závislosti. Proto by rodiče měli jít svým dětem příkladem, problémy s opakovanou konzumací alkoholu neignorovat a včas vyhledat psychologickou pomoc.

Doporučení při boji s alkoholem

V léčbě **závislosti na alkoholu** vám mohou pomoci kluby sdružující osoby, které mají s alkoholem problémy a bojují s ním jako klub Anonymních alkoholiků. V organizaci fungují terapeuti, kteří jsou „bývalí“ dlouhodobě abstinující alkoholici. Členové se podporují navzájem, schůzky jsou otevřené a dobrovolné. Klub pomáhá a radí rodinným příslušníkům, jak pomoci svému příbuznému, i samotným závislým osobám, jak odolávat nástrahám alkoholu.

Naprostá většina populace považuje za alkoholika člověka, který pije alkohol každý den. Pokud se nejedná o denní konzumaci, myslí si, že žádné nebezpečí vzniku závislosti nehrozí. Některé typy alkoholiků pijí jednou za několik dní, zpravidla o víkendu. Důležité je množství alkoholu, které vypijete za určité časové období. Když si zkusíte zapisovat, kolik alkoholu jste vypili třeba za měsíc, možná vás překvapí jeho množství. A bude pro vás velkým vykřičníkem!