

ALKOHOL

Nebezpečná droga, kterou stále tolerujeme

ETANOL, ETYLALKOHOL, C₂H₅-OH

- Vzniká kvašením cukrů, přirozenou cestou se dosahuje koncentrace asi kolem 12-14%, což je koncentrace vína; pak se kvašení zastaví.
- Vyšších koncentrací je možné dosáhnout destilací. Pokud je destilace nedokonalá, bývá v destilátu obsažen kromě etanolu ještě metanol, který je silně neurotoxický; postihuje optický nerv, takže při intoxikaci hrozí oslepnutí.
- Podobnou toxicitu, jen v menší míře má i alkohol.

Každým rokem alkohol zabije v Evropě
115 000 lidí a stojí EU 125 miliard Euro.
To odpovídá 1,3 %
hrubého domácího produktu.



Spotřeba 100% alkoholu se
v České republice pohybuje
v posledních letech kolem 10l na osobu.



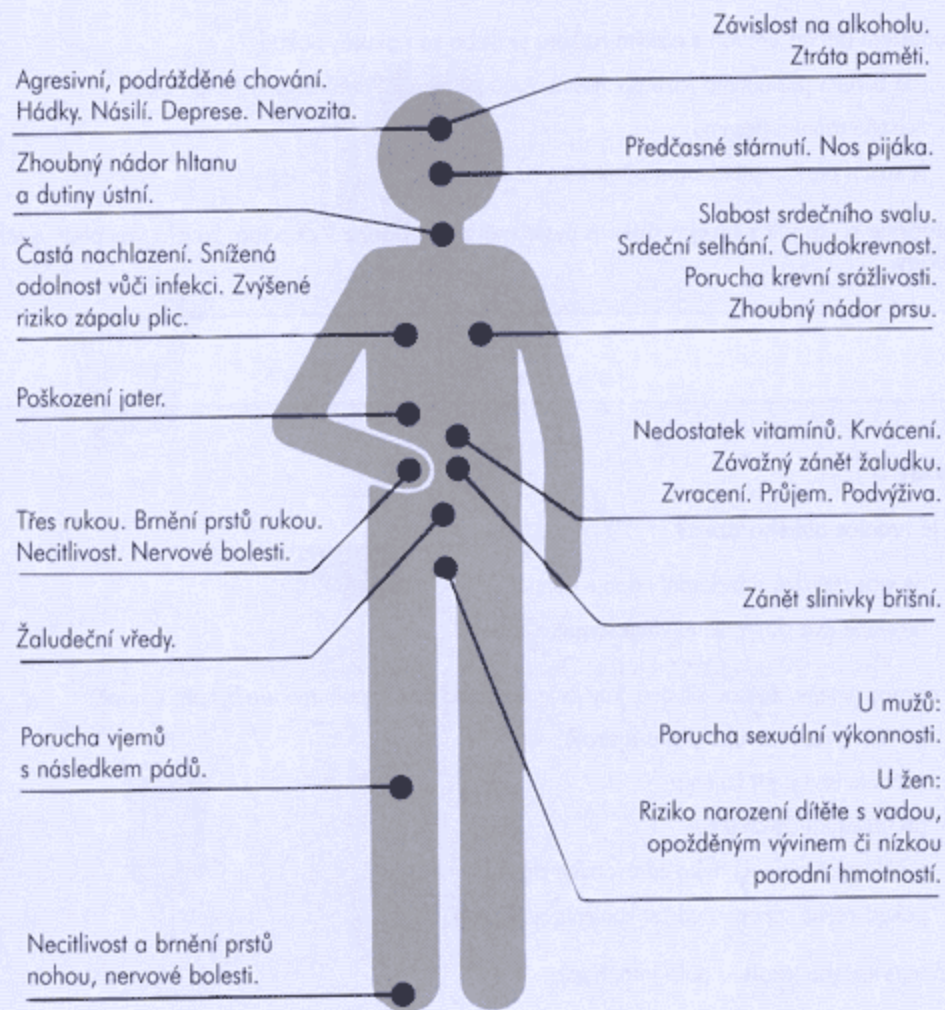
ÚČINKY

- Účinek se dostavuje velmi rychle (řádově v minutách) po požití. Menší dávky alkoholu mají mírně stimulační účinek, dochází ke zlepšení nálady a zvýšení sebevědomí, intoxikovaný je díky mizícím zábránám komunikativnější.
- Vyšší dávky vedou k otupení soudnosti a sebekritičnosti, nálada někdy nabývá expanzivního charakteru, intoxikovaný může mít sklony k agresivitě.
- Pokračující konzumace vede k útlumu, který se projeví usínáním, při vyšších dávkách se útlum prohlubuje až ke komatóznímu stavu.
- V bezvědomí hrozí zástava životních funkcí (dechu a oběhu).

Nízkorizikové pití alkoholu

- Jeden standardní nápoj odpovídá 10g čistého alkoholu
- 0,33 l piva 3,5%
- 0,25 l piva 5%
- 0,1 l vína 12%
- 0,03 l destil. 40%
- Ženy by neměly pít více než 2 standardní nápoje za den.
- Muži více než 3 standardní nápoje denně.

Účinky vysoce rizikového pití



Vysoce rizikové pití může vést k problémům ve společnosti a se zákonem, jakož i ke zdravotním, rodinným, pracovním a finančním komplikacím. Může zkrátit život a vést k nehodám a smrti následkem řízení vozidla pod vlivem alkoholu.

Test závislosti na alkoholu

Všechny následující otázky se týkají období posledních 12 měsíců. Vyberte tu z následujících odpovědí, která se nejvíc blíží skutečnosti a počítejte, kolikrát odpovíte „často“ a kolikrát „někdy“.

1. Cítil jste během posledních 12 měsíců silnou touhu nebo nutkání pít alkohol?

Ne - Někdy – Často

2. Nedokázal jste se ve vztahu k alkoholu ovládat? (Pil jste i tehdy, když to bylo nevhodné, nebo jste vypil víc, než jste původně chtěl?)

Často - Někdy – Ne

3. Měl jste tělesné odvykací potíže („absták“) po vysazení alkoholu (např. nejčastěji třes po ránu)?

Ne - Někdy – Často

4. Zvyšoval jste dávku alkoholu, abyste dosáhl účinku, původně vyvolaného nižší dávkou?

Často - Někdy – Ne

5. Zanedbával jste dobré záliby kvůli alkoholu nebo jste potřeboval víc času k získání a k užívání alkoholu či k zotavení se z jeho účinku?

Ne - Někdy – Často

6. Pokračoval jste v pití alkoholu přes škodlivé následky, o kterých jste věděl?

Často - Někdy – Ne

Vyhodnocení

Spočítejte odpovědi „často“ a odpovědi „někdy“

0 odpovědí „často“ a „někdy“ znamená, že se patrně nejedná se o závislost.

1 - 2 odpovědi „často“ a „někdy“ - tento výsledek vyžaduje důkladnější vyšetření.

3 - 6 odpovědi „často“ a „někdy“ znamenají, že se patrně jedná o závislost.

Test ke zjišťování poruch působených alkoholem

U každé otázky zvolte odpověď, která se nejvíce přibližuje skutečnosti a запиšte si číslici před touto odpovědí. V testu se používá pojem „standardní sklenice“. Standardní sklenicí se rozumí v této verzi dotazníku půl litru 12° piva, 2 „deci“ přírodního vína nebo 0,05 l („půldeci“) destilátu. Otázky 1. - 8. se týkají posledních 12 měsíců.

1) Jak často pijete nápoje obsahující alkohol včetně piva?

- 0 - Nikdy
- 1 - Jednou za měsíc a méně
- 2 - 2-4x za měsíc
- 3 - 2-3x týdně
- 4 - 4x nebo více za týden

2) Kolik standardních sklenic vypijete během typického dne, kdy pijete? (Jedna standardní sklenice odpovídá půl litru 12 stupňového piva, 2 „deci“ vína nebo „půldeci“ destilátu.)

- 0- Nejvýše 1
- 1- 1,5 až 2
- 2 - 2,5 až 3
- 3- 3,5 až 3
- 4- 5 a více

3) Jak často vypijete 3 nebo více standardních sklenic při jedné příležitosti? (Jedna standardní sklenice odpovídá půl litru 12° piva, 2 „deci“ vína nebo „půldeci“ destilátu.)

- 0 - Nikdy
- 1 - Méně než jednou za měsíc
- 2 - Jednou za měsíc
- 3 - Jednou za týden
- 4 - Denně nebo téměř denně

4) Jak často jste během posledních 12 měsíců zjistili, že nejste schopni přestat pít, když jste začali?

- 0 - Nikdy
- 1 - Méně než 1x za měsíc
- 2 - 1x za měsíc
- 3 - 1x týdně
- 4 - Denně nebo téměř denně

5) Jak často jste kvůli pití během posledních 12 měsíců neudělali to, co se od Vás běžně očekávalo?

- 0 - Nikdy
- 1 - Méně než 1x za měsíc
- 2 - 1x za měsíc
- 3 - 1x za týden
- 4 - Denně nebo téměř denně

6) Jak často jste během posledních 12 měsíců potřebovali hned ráno sklenici alkoholického nápoje (počítá se i pivo), abyste mohli fungovat po předchozím vydatném pití?

- 0 - Nikdy
- 1 - Méně než 1x za měsíc
- 2 - 1x za měsíc
- 3 - 1x za týden
- 4 - Denně nebo téměř denně

7) Jak často jste měli během posledních 12 měsíců pocity viny nebo výčitky svědomí kvůli pití?

- 0 - Nikdy
- 1 - Méně než 1x za měsíc
- 2 - 1x za měsíc
- 3 - 1x za týden
- 4 - Denně nebo téměř denně

8) Jak často během posledních 12 měsíců jste nebyli schopni si vzpomenout, co se dělo předchozí večer, protože jste pili?

- 0 - Nikdy
- 1 - Méně než 1x za měsíc
- 2 - 1x za měsíc
- 3 - 1x za týden
- 4 - Denně nebo téměř denně

9) Byli jste nebo byl někdo jiný zraněn v důsledku vašeho pití?

- 0 - Nikdy
- 1 - Ano, ale ne v posledních 12 měsících
- 2 - Ano, během posledních 12 měsíců

10) Byl někdo z příbuzných nebo přátel, nějaký lékař nebo sociální pracovník znepokojen Vaším pitím a navrhoval vám, abyste pili méně?

- 0 - Nikdy
- 1 - Ano, ale ne v posledních 12 měsících
- 2 - Ano v posledních 12 měsících

Vyhodnocení

Nyní sečtěte čísla, která jste zakroužkovali.

Pokud součet dosahuje 8 bodů a více, máte s alkoholem určitý problém.

Vyšší hodnoty v otázkách 1) - 3) svědčí pro nebezpečné pití.

Vyšší hodnoty v otázkách 4) - 6) svědčí pro závislost na alkoholu.

Vyšší hodnoty v otázkách 7) - 10) svědčí pro škodlivé pití alkoholu.

Důležitá je informovanost a prevence vysoce rizikového pití alkoholu

- Zdroje informací:
- www.pijsrozumem.cz
- www.pobavme-se-o-alkoholu.cz
- www.alkohol-test.cz
- www.vychovakezdravi.cz
- www.szucz.cz

Prezentaci připravili :

- Markéta Veselá
- Miloslav Dias
- Šárka Folberová
- Jiřina Szusciková

• Děkujeme za pozornost