alkohol

- **Eva Hájková**
- **Veronika Rožňovcová**

Alkohol definice:

Alkohol se stal nejrozšířenější tvrdou drogou na celém světě. Pokusy o zákaz volného prodeje alkoholických nápojů tzv. prohibice (např. dvacátá léta v USA a osmdesátá léta v SSSR) nevedly k uspokojivým výsledkům

– Alkohol , obdobně jako ostatní drogy, je pro děti a mladistvé nebezpečnější než pro dospělé. I při občasném požití se zvyšuje nebezpečí onemocnění jater (játra nejsou schopna odbourávat alkohol v takové míře jako u dospělých) a nervového systému. Čím mladší jedinci pijí alkohol, tím větší je riziko pozdějšího přechodu na jiné tvrdé drogy.

Riziko

Riziko ohrožení se zvyšuje u těch mladých mužů, jejichž otec je závislý na alkoholu.
– Společnost děti a mladistvé před alkoholem chrání zákonem. Věková hranice pro podávání alkoholických nápojů je v Čechách 18 let, ale např. v USA a Japonsku 21 let.
– Bezpečná denní dávka pro zdravého dospělého člověka na den je 1/2 l piva nebo 2 dl vína

Hlavni rizika:
– častější úrazy
– dopravní nehody
– zvýšený výskyt tělesných nemocí
– vznik alkoholické psychózy

Rovnice a vypočty

Zákonem stanovená hranice pro to, aby byl nápoj alkoholem, je 7,5 gramu čistého alkoholu na litr.

Rovnice:

1 pivo = 2dcl vína = 0,5 deci lihoviny Doporučená dávka 20 – 30 g!

Rovnice:

Počet gramů = procento uvedené na láhvi x 8

Pivo 4 % = 4 x 8 = 32 g : 2 = 16 g (půllitr)

Víno 10% = 10x8 = 80 g : 5 = 17 g (dvě deci)

Rum 40 % = 40x8 =320 g : 20 =16 g (panák)

Jak alkohol ovlivňuje psychiku

Lehká opilost „špička“:
klesání zábran, pocit uvolněnosti, neobratnost, špatné udržení pozornosti, zabíhavost, výřečnost, smích, zvýšení sebevědomí (1 – 1,5 promile)

Opilost:
snížené sociální zábrany s činy, které by člověk jinak neudělal, další zhoršení svalové koordinace, nemotornost zpomalené reakce, nesouvislá řeč, setřelá výslovnost, nepřiměřené citové reakce, agrese , plačtivost,zapomnětlivost, „riskérské“ chování, „vyvádění“ (1,5 -3 promile)

Intoxikace (otrava):
vratký postoj nebo chůze s možností pádu, strnulá mimika,třes, zarudlost nebo naopak bledost, zúžené zorné pole („tunelové vidění“), rozšířené zorničky, blouznění nebo naopak apatie, útlum, usínání (více než 3 promile)

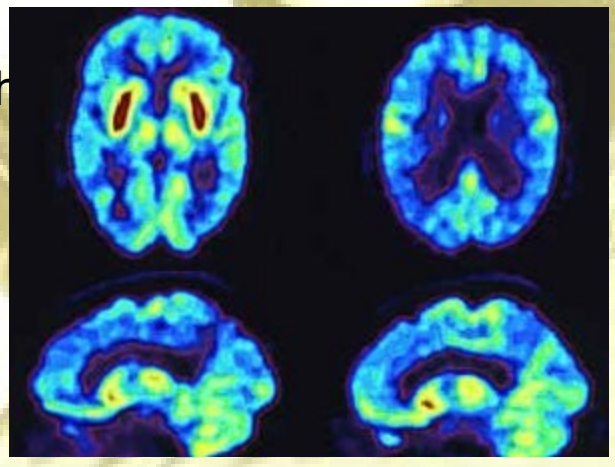
Působení na mozek

-Alkohol působí na lidský mozek nejrůznějším způsobem. Povzbudivě, ale zároveň zklidňuje a otupuje úzkost.

-Má i lehce anestetický účinek tlumí aktivaci enzymů a hormonů, které hrají zásadní roli takřka ve všech tělesných procesech.

-Dochází ke zhoršení schopnosti neuronu zapínat a vypínat geny

-Zapínání a vypínání genů je jedna ze základních tělesných funkcí.



Cigareta a sklenička se sčítají

Společně mají oba zlozvyky ničivý účinek na srdeční sval a tepny.
Američtí vědci z University of Alabama v Birminghamu nechali jednu skupinu laboratorních myší po dobu pěti týdnů vdechovat cigaretový kouř. Na konci pokusu u ní zjistili 2,3krát vyšší poškození stěn tepen ve srovnání s myšmi, které stejně dlouho dýchaly vzduch bez kouře. Druhá skupina dostávala ve vodě alkohol. Ve srovnání s abstinujícími zvířaty se u myších pijáků zvýšilo poškození tepen 3,5krát.
Třetí skupina myší dostávala alkohol a zároveň dýchala tabákový kouř. U těchto zvířat stouplo poškození tepen bezmála na pětinásobek (5x)

Mírná konzumace alkoholu mívá na srdeční sval a oběhový systém obvykle příznivý vliv. Studie dokazuje, že kouření jakýkoli pozitivní efekt střídmého pití alkoholu spolehlivě vymaže.

Odbourávání alkoholu

Pivo (muž 80 kg) - **1 dvanáctka** - 2 hodiny 3 minuty
2 dvanáctky - 4 hodiny 7 minut
4 dvanáctky - 8 hodin 13 minut
8 dvanáctek - 16 hodin 26 minut
10 dvanáctek - 20 hodin 32 minut

Víno (muž 80 kg) - **2 deci** - 2 hodiny 40 minut
4 dcl - 5 hodin 20 minut
litr - 13 hodin 20 minut
litr a půl - 19 hodin 40 minut

Destiláty (muž 80 kg) - **1 panák(0.05l)** - 2 hodiny 12 minut
2 panáky - 4 hodiny 24 minut
4 panáky - 8 hodin 48 minut
6 panáků - 13 hodin 12 minut
8 panáků - 17 hodin 36 minut
10 panáků - 22 hodin

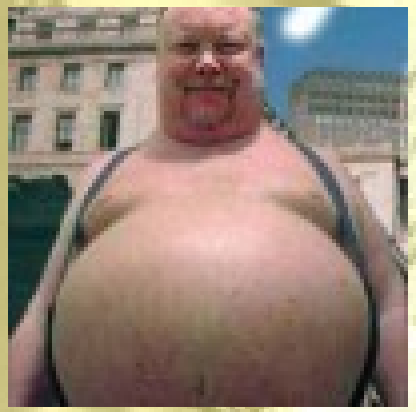
Odbourávání alkoholu

Hladina alkoholu v krvi	**Projevy ovlivnění ve vztahu k řízení motorového vozidla**
0,2 až 0,5 promile	Prokazatelné zhoršení schopnosti řídit. Tendence riskovat, nepřiměřená sebedůvěra, zhoršená schopnost rozeznat pohybující se světla. Horší odhad vzdálenosti. Nebezpečné je to, že si alkoholem ovlivněný řidič neuvědomuje svůj stav a naopak má sklon se přeceňovat.
0,5 až 0,8 promile	…navíc prodloužený reakční čas (*zhoršený postřeh*). Přeceňování vlastních schopností, oči se obtížně přizpůsobují přechodu ze světla do tmy a naopak, horší vnímání barev (*červená!*). Zhoršená schopnost soustředění. Poruchy rovnováhy (*motocyklisté a cyklisté!*). Zhoršuje odhad vzdálenosti.
0,8 až 1,2 promile	…. zhoršuje se schopnost vnímat okraje zorného pole (*tzv. tunelové vidění*), další zhoršování soustředění, ještě více prodloužen reakční čas, roste bezohlednost při řízení.
Přes 1,2 promile	…..Nadále se zhoršují poruchy soustředění, reakční čas, rovnováha i nekritickost. Často špatná orientace. I velmi zkušený řidič se v tomto stavu může dopustit hrubých chyb jako je zašlápnutí plynu místo brzdy.

Jak se neopít?

-Volte nápoje s co nejmenším obsahem alkoholu. Prokládejte je pitím nealkoholických nápojů.
-Nepijte mixované nápoje, pokud nevíte, jaký je v nich obsah alkoholu.
-Pokud možno nekombinujte různé druhy alkoholických nápojů.
-Pijte po malých doušcích, ne větší dávky „na ex“.
-Prodlužujte přestávky mezi napitím. Po každém napití vždy pokládejte sklenici na stůl.
-Zabývejte se jinými aktivitami než pitím alkoholu (tanec, rozhovor, krátká procházka na vzduchu, společenská hra, jídlo, poslech hudby apod.).
-Před účinky alkoholu částečně chrání jídlo. Potraviny obsahující bílkoviny jsou v tomto směru zvláště užitečné.
-Pokud někdo ve společnosti, kde se nacházíte, pije velmi zdrženlivě, napodobte ho!

Závěrem pár snímků co dokáže alkohol



WWW.MP3S.PL

Zdroje

- www.wikipedie.org
- Vlastní zdroje