

Alkohol a stáří

Mezi staršími lidmi je podle některých studií až pět procent „problémových uživatelů alkoholu“, kteří psychologické a fyzické problémy. Jiné zdroje uvádějí dokonce vyšší procenta. Mezi muži nad šedesát let by to mohlo být dokonce 5 – 12%.

Změna vzorců užívání alkoholu

Obecně lze říci, že spotřeba alkoholu s věkem klesá a roste počet abstinentů. Důvody pro tuto změnu jsou spojeny se změnami postojů, životní situace a zhoršeným zdravotním stavem střední a starší generace.

Je ale zřejmé, že dnešní populace starších osob pije víc, než generace předcházející. Jedním z důvodů může být i to, že starší generace prožila formativní léta svého života v době, kdy byla konzumace alkoholu obecně přijímána jako norma a alkohol byl velmi snadno dostupný. Dalším faktorem může být zvýšení životní úrovně. Ať tak či onak, počet mužů i žen ve věku od 45 do 65 let, kteří nadužívají alkohol roste.

Další věcí, kterou je třeba vzít v potaz je stárnutí populace, Díky prodlužování střední délky věku postupnému stárnutí populace máme zkrátka více starých lidí.

Staří lidé, kteří mají problémy s alkoholem by se dali pracovní rozdělit do tří skupin:

1) Dlouhodobí pijani, „Trošečníci“. Jsou to lidé, kteří měli s alkoholem potíže odjakživa. Dvě třetiny problémových uživatelů důchodového věku mělo již v minulosti s alkoholem problém. Nicméně, díky tomu že zdravotní rizika, spojená s nadužíváním alkoholu jsou poměrně velká, je šance, že alkoholik dosáhne vysokého věku omezená. Předpokládá se, že nadužívání alkoholu může život zkrátit o deset až patnáct let.

2) Krátkodobí pijani, „Reaktoři“ Tito lidé začali pít v pozdějším věku, Často v reakci na traumatickou událost – například smrt partnera, rozvod, z důvodů pocitu osamělosti, nespavosti, odchodu do penze a podobně.

3) Nestřídmí pijani, „Bohémové“. Jde o osoby užívající alkohol příležitostně s ojedinělými excesy, které nicméně mohou působit problémy.

Druhá a třetí skupina problémových uživatelů má velmi dobré šance na zvládnutí svého problému – v případě, že včas vyhledá pomoc a dostane se jim adekvátní léčby, poradenství a podpory.

Proč staří lidé pijí?

Mezi hlavní příčiny, proč staří lidé začnou „na stará kolena“ pít patří zásadní změny v životním stylu. Člověk odchází do důchodu a jeho sociální aktivita klesá. Narůstá pocit izolace a osamělosti. Dalším důvodem je zhoršení zdravotního stavu, často spojené s bolestmi – v takovém případě mohou staří lidé alkohol užívat jako anestetikum. Jejich zdravotní problémy ale, bohužel, často stávají omluvou pro jejich pití.

Další lidé používají alkohol jako prostředek pomáhající jim usnout. Platí zvláště v době, kdy zažívají fyzický či emoční stres. Nicméně, ačkoli malé dávky alkoholu spánku prospívají, velké dávky působí naopak neblaze, a způsobují poruchy spánku.

Důsledky pití u starších lidí

Věkem tolerance na alkohol klesá a je tedy pochopitelné, že tatáž dávka má na starého člověka mnohem nepříznivější vliv, než na člověka mladého. Je to způsobeno tělesnými změnami, mimo jiné:

- Úbytek vody v organismu. - člověk má v těle méně vody, ve které by se alkohol naředil
- Zpomalení průtoku krve játry – hrozí tedy větší poškození jater
- Nedostatek jaterních enzymů (acetaldehyddehydrogenázy) – játra nefungují efektivně
- Změna reaktivity nervové soustavy – alkohol účinkuje rychleji

U starších lidí způsobí totéž množství zkonsumovaného alkoholu vyšší ebrietu, než u mladého člověka. Staří lidé mají třikrát vyšší pravděpodobnost, že se po konzumaci byt' malého množství alkoholu stanou účastníky dopravní nehody, než když nepijí vůbec.

Alkohol tlumí u starších lidí mozkové funkce mnohem více, ovlivňuje koordinaci, paměť, což může vést k úrazům a dezorientaci. Vede dále k náládovosti, podrážděnosti v některých případech až k agresivitě. Alkohol ovlivňuje digesce, trávení a metabolismus, stěžuje zpracování minerálů a vitamínů.

Jedna z posledních studií, provedených na Indiana University nicméně neprokázala vztah mezi dlouhodobým umírněným pitím a zhoršením kognitivních funkcí u starých lidí. Dokonce se zdá, že malé množství alkoholu působí na kognitivní funkce příznivě.

Alkohol interaguje s dalšími drogami. Léky na předpis mohou mít sami o sobě nežádoucí vedlejší účinky, které se mohou po konzumaci alkoholu ještě zhoršit. Staří lidé by se tedy v případě, že užívají nějaké léky měli alkoholu vyhnout. Tím problémy nekončí – alkohol může účinky některých léků potlačovat a nejen to. Kombinace alkoholu a dalších preparátů velmi zatěžuje játra, což může v důsledku vést až jejich vážnému ireverzibilnímu poškození – například zjizvení, cirhóze. Zvláštní pozornost si zaslouží psychofarmaka. Jejich kombinace s alkoholem je mimořádně nebezpečná. Například diazepam (Valium) zpomaluje metabolismus alkoholu, a jeho účinky jsou proto vyšší a déle trvající. Alkohol v kombinaci antidepresiv může deprese ještě zhoršit.

Spánek

Přestože alkohol patří mezi sedativa, redukuje množství a kvalitu spánkové fáze REM, ve které by člověk měl být zcela uvolněný. Postupem noci sedativní účinek alkoholu ustupuje spánek se stává mělčím a při dosažení nulové koncentrace alkoholu v krvi dojde k probuzení.

Staří lidé, stejně jako všichni ostatní, pijí často alkohol aby se uvolnili, odpočinuli si od stresů, úzkosti nebo deprese. Ukazuje se ale, že alkohol v mnoha případech (a platí to i malých dávkách) problémy ještě zhoršuje.

Diagnostika alkoholismu u starých lidí

Stáří je samo o sobě spojeno se zdravotními problémy a nemocemi. Alkohol může být rovněž sám o sobě příčinou zdravotních problémů – například vysokého krevního tlaku, některých forem rakoviny, inkontinence, hypotermie, poruch kognitivních funkcí, zanedbávání sebe-péče a podobně. Nad to alkohol zvyšuje riziko úrazu.

Mimo to je alkohol často spojován s nespecifickými zdravotními problémy – s problémy gastrointestinálními, s nespavostí a alkoholismus u starých je často zaměňován za demence nebo deprese. Lékařům se občas stává, že rozpoznají a výborně diagnostikují sekundární zdravotní problém, ale jaksi přehlédnou primární příčiny.

Praktičtí lékaři jsou většinou prvním člověkem, který má možnost starého člověka ovlivnit. Jak bylo řečeno, někdy ale zamění problémy s alkoholem za jiný problém nebo se

domnívají, že by pro starého člověka změna návyků mohla být spíše škodlivá, než prospěšná. Nad to mohou staří lidé svůj problém skrývat a jejich příbuzní – z mnoha pochopitelných příčin – mohou problém popírat a podílet se na jeho neřešení. Doporučujeme proto pravidelně zjišťovat, jakým způsobem starší pacient s alkoholem nakládá – a to včetně dotazů na množství alkoholu, které si pacient dává do čaje nebo kávy. Mnoho pacientů může tento údaj považovat za irelevantní. Věřte, že není.

Služby pro seniory

Služby a poradenství pro seniory musejí vycházet z profesionálního posouzení situace a musejí odrážet potřeby jednotlivce. Je třeba klást důraz na společenské aktivity, u kterých se alkohol nekonsumuje. Místem setkávání mohou být společenské kluby a denní centra. V mnoha případech je namístě zapojit do řešení celou rodinu seniora. Mnozí odborníci se domnívají, že je vhodné vytvářet samostatné programy a svépomocné i terapeutické skupiny pro seniory, protože věkově homogenní skupina by mohla být při řešení problémů starších osob s alkoholem efektivnější.

Zpracoval: Matěj Černý