

## Alkohol a ženy

*„Všichni lidé ohrožení škodlivým a problematickým pitím i členové jejich rodin mají právo na dostupnou léčbu.“*

Evropská charta Světové zdravotnické organizace, která byla podepsána všemi členy Evropské unie.

### Rozsah problému

Ve všech společnostech současnosti, ve kterých se konzumuje alkohol mají muži větší spotřebu než ženy. Z toho důvodu čelí muži problémům častěji. V posledních letech se ale rozdíl mezi muži a ženami zmenšil – alespoň v některých aspektech konzumace a případných problémů. V poslední době došlo k výraznému nárůstu počtu problémových uživatelů alkoholu.

Výzkum realizovaný v roce 2003 ve Velké Británii zjistil, že 60% mladých žen ze zkoumaného vzorku konzumovalo maximum doporučeného týdenního množství (21 skleniček alkoholu) během dvou víkendů – nikoliv během týdne.

Téměř 66% procent dotázaných žen mimo jiné uvedlo, že následující den se probudily a nebyly schopny přesně říci, co se dělo předchozí večer, 50% se stalo, že nevěděly, jak se dostaly domů a v plných 10% případů jsou ženy doprovázeny domů zcela neznámou osobou. 29% žen se stalo, že ztratily klíč od domu, peníze nebo jinou důležitou či cennou věc.

Studie prokázala že množství žen, které víkendově pijí se od roku 1989 – kdy se jednalo o 10% žen – zvýšilo do roku 2003 na 17%. U mladších žen, mezi 16ti a 24ti lety se počet dokonce více než zdvojnásobil – z 15% v roce 1989 na 33% v roce 2003.

Dále tato studie zjistila, že ženy mezi 16 a 44 lety, které ovdověly nebo jsou rozvedené překračují doporučené množství častěji, než vdané ženy či ženy žijící v partnerském svazku. Nicméně tento rozdíl se s rostoucím věkem stírá.

Jedna z amerických studií na toto téma tvrdí, že ženy, které více pijí, mají větší šanci, že se nevdají, rozvedou, nebudou mít děti, budou nezaměstnané nebo budou zaměstnané v profesi, kde jsou na vedoucích pozicích muži.

Další studie dokládají, že zvýšená konzumace alkoholu se objevuje především u žen:

- mladých, mezi 16 a 24 roky
- svobodných matek
- dospělých, žijících s rodiči
- svobodných, ovdovělých a rozvedených
- studujících
- žijících spíše ve městech než na venkově (totéž platí u mužů)

### **Problémové pití**

Výzkumy ukazují, že mezi ženami ve věku od 16 do 64 let jsou pouze 2% osob se symptomy závislosti na alkoholu. U mužů ve stejné věkové skupině to je 7,5%.

Další studie ale uvádí, že 5% žen, které pijí „více, než příležitostně“ splňuje kritéria problémových pijáků – tedy, že zažívají příznaky psychologické a/nebo tělesné závislosti.

U mužů i u žen platí, že větší množství problematických pijáků je mladších věkových kategoriích.

Dalším faktorem, který je ve hře a to jak u mužů tak i u žen je jejich příslušnost k sociální vrstvě. V britské studii se uvádí, že ačkoliv problémy s alkoholem mají v celkovém součtu spíše muži, v nejvyšších společenských vrstvách vedou ženy. Mezi muži je 10 – 12% lidí, kteří mají problém s alkoholem – a to ve všech společenských vrstvách a u žen jsou to u nižších sociálních vrstev 4% a plných 14% na opačném pólu rozložení společenské a profesní stratifikace.

### **Proč pijí ženy více než v minulosti?**

V několika posledních letech dochází k dramatickým změnám role žen ve společnosti a ruku v ruce s těmito změnami jde i změna přístupu k alkoholu. Ženy mají mnohem více příležitostí konzumovat alkohol, než kdy v minulosti. Mimo to se zvýšila tolerance ke konzumaci alkoholu u žen.

- Od roku 1960 roste počet zaměstnaných žen a platy mužů a žen se postupně vyrovnávají. Pracovní prostředí je významným faktorem ovlivňujícím přístup k alkoholu a k návykům jak s ním zacházet. Obecně platí, že zaměstnaní pijí více, než nezaměstnaní. S růstem množství

zkonsumovaného alkoholu u žen souvisí vyšší příjmy a větší finanční nezávislost.

- Alkohol je pro ženy mnohem dostupnější - prostřednictvím supermarketů, restaurací a barů. Hospody, které byly dříve vybaveny tak, že odpovídaly spíše mužskému naturelu se otevřely svým vybavením a úpravou prostředí i ženské klientele.
- Na trhu se objevila záplava míchaných drinků, sladkých likérů a dalších nápojů určených především ženám. Dalším trhákem jsou nízkokalorická piva, která rovněž přispěla setření rodových rozdílů.
- V současné době je mnoho reklamy cíleno právě na ženy. Tato reklama vykresluje alkohol jako nezbytný módní doplněk nezávislé, úspěšné, žádoucí a veselé ženy.
- Kulturní postoj favorizující pití – dokonce nadměrné pití – je předáván a posilován médii a nežádka je podporován i slavnými a známými lidmi.

### **Účinky alkoholu na ženy**

Alkohol má na muže i ženy mnoho nepříznivých dopadů. U žen mohou být některá rizika zvýšená, popřípadě specifická pouze pro ně.

Na mnoha místech se můžete dočíst, že pravděpodobnost fyzické a duševní újmy roste spolu se zkonsumovaným množstvím alkoholu. Následky pití se mohou projevit v oblasti vztahů, v rodině, v práci. Mohou se odrazit na finanční situaci. U žen nedochází k sociálním problémům častěji, než u mužů, ale po fyzické stránce jsou pravděpodobně ohroženy více – následky pití se mohou projevit už při menších dávkách alkoholu.

Britská lékařská komora zveřejnila nedávno studii zaměřenou na zkoumání škod způsobených alkoholem u žen. Z této studie vyplývá, že množství alkoholu, které je u ženy nebezpečné začíná již na 16ti gramech alkoholu. To jsou asi dvě skleničky.

I když budeme počítat s rozdílem ve hmotnosti mužů a žen – i přesto ženám stačí menší množství alkoholu k dosažení téhož účinku (teda množství na 1kg hmotnosti). To může být způsobeno tím, že ženy mají nižší hladinu alkohol dehydrogenázy (ADH).

*Alkohol a srdce* - umírněná konzumace alkoholu má pravděpodobně příznivý vliv na kardiovaskulární systém – u mužů ve středním a vyšším věku. Totéž pravděpodobně platí o ženách, ačkoli absolutní čísla jsou u žen nižší – díky tomu, že výskyt kardiovaskulárních chorob je nižší.

V rámci studie zdravotních sester *Nurses Health Study* jsou sbírána data již od roku 1976. Na této studii se podílí více jak 85 000 zdravotních sester – žen. Z této studie vyplývá, že ženy, které mají prospěch z pití alkoholu jsou ty, které jsou starší padesáti let, mají vysoký krevní tlak, a v rodinné anamnéze srdeční choroby. Dále se ukazuje, že riziko klesá pouze u žen, které pijí jednu až tři skleničky alkoholu týdně. U žen ve věkové skupině 34 – 39 let nebyly zjištěny žádné významné rozdíly v úmrtích na kardiovaskulární onemocnění v závislosti na konzumaci alkoholu. Nicméně se významně zvýšilo riziko úrazů a nehod. Jedno z nejdůležitějších zjištění, které studie přinesla bylo, že ženy, které pijí více než tři skleničky alkoholu denně zvyšují riziko onemocnění rakovinou prsu *třikrát*.

*Poměr vody a tuku* – Ženy mají v těle proporčně větší množství tuku v poměru k vodě než muži. Díky tomu se alkohol v ženském těle méně ředí. A proto mají ženy po vypití stejného množství alkoholu vyšší koncentraci alkoholu v krvi, než muži.

*Játra* – Zdá se, že ženy jsou náchylnější k poškození jater. Nemoci jako je cirhóza, hepatitida vznikají v relativně kratším čase a při konzumaci menších dávek než u mužů.

*Rakovina prsu* – Nejedna studie dokládá vztah mezi pitím a zvýšeným rizikem rakoviny prsu. Ačkoli zatím nebylo dokázáno, že by rakovina prsu byla přímým důsledkem konzumace alkoholu, považujeme za rozumné vnímat alkohol jako predispoziční faktor vzniku rakoviny prsu.

*Menstruační cyklus* – Mnoho žen uvádí, že na ně má alkohol větší vliv v době ovulace a těsně před menstruací. To je způsobeno tím, že metabolismus alkoholu trvá v tomto období déle, koncentrace alkoholu v krvi je proto vyšší a alkohol je v krvi delší dobu.

*Orální antikoncepce* – Užívání orální antikoncepce může mít vliv na rychlost a intenzitu intoxikace alkoholem – může rychlost snižovat. Je to dáno tím, že antikoncepce zpomaluje absorpci alkoholu do krevního řečiště.

*Fertilita* – Masivní konzumace alkoholu bez jakýchkoli pochybností může způsobit neplodnost. Dánská studie na toto téma ukazuje, že neplodnost může být důsledkem i relativně malých množství alkoholu.

*Gravidita* – Konzumace alkoholu během těhotenství může poškodit nenarozené dítě. Poškození může znamenat poruchy pozornosti u dítěte, distraktibilitu – těkavost, pomalé reakční časy. V otázce množství alkoholu nepanuje jednoznačná shoda

*Fetální alkoholový syndrom* – Fetální alkoholový syndrom (FAS) se týká potomků těžkých pijaků. Symptomy, patrné při narození dítěte jsou například: abnormálně malá hlava, defektní rozvoj obličejových rysů, abnormality vnějšího ucha, malé oči, defekty srdce a genitálií.

Výzkum realizovaný kanadským *Centre on Substance abuse* zjistil, že ačkoliv je nepopiratelné, že se děti postižené FAS rodí matkám – alkoholičkám, je zároveň třeba zohlednit fakt, že jsou tyto ženy většinou vystaveny dalším nepříznivým vlivům, jako je podvýživa, užívání nealkoholových drog, kouření a častým porodním problémům.

## **Viktimizace**

Ženy se stávají častěji obětí druhých osob, které mají problémy s alkoholem. Ženy jsou častěji obětí násilných trestných činů a alkohol je jedním z faktorů, který v této záležitosti hraje podstatnou roli. Například ve Velké Británii ve 44% případů násilných trestných činů, byl pachatel pod vlivem alkoholu.

S alkoholem také souvisí sexuální útoky a násilnění. Mezi objasněnými případy znásilnění užilo před útokem alkohol plných 52% mužů.

## **Důvody pro nadměrnou konzumaci alkoholu u žen**

Je známo, že zhruba 3% žen konzumují alkohol v míře, která je nepochybně škodlivá - více jak 35 skleniček alkoholu týdně. Ačkoli se ekonomické a tržní síly snaží ovlivnit všechny ženy, není možné vysvětlit, proč některé ženy problémy mají a jiné ne, pouze jejich prostřednictvím.

Predisponující faktory, které mohou ústit v rozvoj problémového pití jsou:

- Problémy s alkoholem v rodinné anamnéze
- Sexuální zneužívání v osobní anamnéze

- Nízká sebeúcta
- Traumatické životní zkušenosti
- Poruchy příjmu potravy

Problémové pití u žen bývalo dáváno do souvislosti se sociální rolí. Podle této teorie jsou ženy, které mají multiplikovanou sociální roli – manželka, matka, zaměstnanec – pod větším tlakem a jsou tedy náchylnější k problémovému pití.

Poslední studie o vztahu žen k alkoholu ale tuto hypotézu nepotvrdily a přiklání se spíše ke komplexnějšímu sociálně orientovanému vysvětlení, které se neomezuje na jeden nevědomý konflikt mezi feminitou, sexualitou a sociálními rolemi.

Další podobná studie dochází k obdobným závěrům. Podle ní „problémy žen spojené s pitím souvisejí více s rolovou deprivací než s multiplicitou rolí.“ Tato studie zjistila, že mladé, svobodné a zaměstnané ženy – tedy ty, jejichž sociální role *není* multiplicitní jsou k problémům s alkoholem náchylnější než jiné ženy.

### **Pomoc ženám**

Až do nedávné doby byla většina léčebných programů zaměřena na muže. Počet žen, které hledají pomoc stále roste. Je tedy nezbytně nutné, aby organizace, zabývající se pomocí závislým lidem aktualizovali svou nabídku tak, aby byla dostupná i ženám.

### **Je speciální pomoc pro ženy potřebná?**

Tato otázka vyvolala v poslední době poměrně širokou debatu. Mnoho odborníků se domnívá, že není třeba zřizovat, popřípadě modifikovat programy s ohledem na pohlaví uživatele, neboť by to mohlo posilovat dojem, že ženy jsou v otázkách alkoholu problematičtější a je obtížné s nimi – v porovnání s muži – pracovat.

Jiní oponují, že ženy čelí jiným problémům v jiných podmínkách, a tyto problémy a okolnosti je mohou odradit od vyhledání pomoci. Mimo to mohou ženy na tradiční formy léčby a terapie reagovat jinak a z toho důvodu je třeba s nimi pracovat jinak. Skupinová dynamika koedukovaných sezení může ženy vylekat, a ženy proto mohou přestat spolupracovat. Toto riziko je u ženských skupin mnohem nižší. Platí to obzvláště u žen, jejichž problém nějakým způsobem souvisí se zneužíváním či násilnou dominancí ze strany mužů. Tyto ženy může mužská přítomnost obzvláště ovlivnit. Situace v domácnosti – například nutnost péče o děti - může mít na vhodnost některých programů, původně vytvořených pro muže, rovněž vliv.

## Literatura:

- Booze and you*, Copany Magazine, listopad 2003, s. 94-96  
*Focus on Health: Drinking*, National Statistics, červen 2004  
*Living in Britain: General Household Survey 2000/ 2001*  
Alcohol Alert, NIAAA (USA), č. 10, říjen 1990  
*Prevalence of Psychiatric Morbidity Among Adults Living in Private Households*, OPCS, +  
Survey of PSychiatric Morbidity in Great Britain, HMSO, č. 1, 1995  
Head, J. *The Psychosocial Work Enviroment and Alcohol Dependence: a Prospective Studie*,  
Stansfield, USA  
Siegrist, J. *Occupational and Enviromental Medicine*, č. 61, s. 219-224, 2003-11-25  
Griffith, E. et al. *Alcohol Policy and the Public good*, Oxford University press 1994  
Fuchs, C. et al. *Alcohol Consumption and Mortality among Women*, N Eng. J Med, 1995  
Smith-Warner, S. *Reducing Alcohol Consumption may košer Brest cancor risk*, JAMA 1998  
Jensen, T et al. *Does Moderate alcohol Consumption affect fertility?* BMJ 1998

Zpracoval: Matěj Černý