

Alkohol

- tlumivá látka
- zlepšuje náladu
- zhoršuje motoriku
- snižuje zábrany
- vede k těžké závislosti
- poškozuje játra a mozek
- pozor na kombinaci
s GHB a GABA

Obecná charakteristika

Alkohol je k dostání v různých nápojích s rozdílným procentuálním zastoupením, a to až 80 %. Byl vyráběn a užíván ve formě nápojů tisíce let, jak o tom svědčí četné archeologické nálezy. Původně sloužil jako látka zvláštního významu při náboženských obřadech.

Akutní účinky

Alkohol se vstřebává do krevního oběhu sliznicemi trávicího traktu. Účinek nastupuje asi po 30–60 minutách v závislosti na jeho koncentraci v požitém nápoji, na obsahu kyseliny uhličitě a také na tom, jestli je dotýčný nalačno či sytý. V nižších dávkách alkohol zlepšuje náladu a působí povzbudivě – časté jsou pocity euforie, uvolnění a ztráta zábran. Ve větších dávkách je naopak tlumivý, může tlumit i nervové centrum řídicí dýchání a může způsobit smrt zástavou dechu. Se zvyšující se dávkou alkoholu se dostávají poruchy vnímání a koncentrace, koordinace pohybů („vrávorání“), úsudku a rozhodování, a také se prodlužuje

reakční čas, což mívá negativní vliv např. na schopnost řídit motorová vozidla. Alkohol je neurotoxický (poškozuje nervový systém), negativně působí již od denní dávky asi 20–60 g čistého alkoholu (odpovídá asi 1 litru piva nebo 0,5 l vína). Zda dojde k otravě alkoholem, cca od 3,0 promile, závisí na více aspektech (např. váha, věk, pohlaví, osobní historie konzumace alkoholu atd.). Hodnoty okolo 5 promile již mohou přivodit smrt. Ztráta zábran v intoxikaci alkoholem také zvyšuje pravděpodobnost rizikového sexu (s náhodným partnerem, bez použití kondomu), a tím i riziko přenosu infekčních onemocnění (HIV/AIDS a žloutenky).

Dlouhodobé účinky

Dlouhodobá konzumace alkoholu poškozuje játra (cirhóza, s následným rizikem krvácení do trávicího traktu), nervový systém (neuropatie, demence), trávicí systém (s následkem alkoholové podvýživy a nedostatku vitaminů), škodí srdci a slinivce břišní, zvyšuje riziko kornatění cév, objevují se změny na pokožce a předčasně

stárnutí. S dlouhodobým užíváním alkoholu může být spojeno i zhoršení duševních funkcí člověka (deprese, úzkostné stavy, poruchy paměti...) s možnými negativními dopady v osobním i profesním životě. Při dlouhodobém užívání alkoholu může dojít k rozvoji těžké psychické a fyzické závislosti, nejtěžší odvykací stav po alkoholu se nazývá delirium tremens a může vést k ohrožení na životě.

Kombinace alkoholu s jinými látkami

Při současné konzumaci alkoholu s jinými látkami, jako je např. marihuana, extáze, léky atd., může dojít k „násobení“ účinku obou nebo více užitých látek a tyto výsledné účinky kombinace více látek se dají těžko odhadnout. Následky mohou být smrtelné, např. při kombinaci alkoholu s jinými tlumivými látkami či léky, jako jsou hypnotika a sedativa nebo některé drogy (benzodiazepiny, antipsychotika, antihistaminika, GHB, metadon). Zejména v prostředí parties je velice oblíbenou kombi-

nací mix alkoholu s energetickými nápoji na bázi kofeinu či stimulanty (kokain). Tyto kombinace významně zvyšují množství zkonsumovaného alkoholu, jeho toxicity, a tím i zvyšují riziko vzniku závislosti.

Bezpečnější užití

Při konzumaci alkoholu jednoznačně doporučujeme vynechat případnou další konzumaci léků a jakýchkoli jiných psychoaktivních látek. Konzumaci různých látek současně se zvyšuje riziko zdravotních poškození. Alkohol by neměl být konzumován nalačno. Také se nedoporučuje „míchat“ různé druhy alkoholických nápojů, rizikové je popíjet z nudy, smutku, vzteku nebo pokud je člověk sám. Jeden ze způsobů, jak minimalizovat rizika užívání alkoholu, je užívat alkoholické nápoje v malých dávkách, s preferencí slabších druhů (např. pivo nebo víno). Alkohol odvádí nadměrně vodu z organismu, proto je vhodné současně pít také nealkoholické nápoje – osvědčená rada je po každém alko drinku si dát jeden nealko a takto je střídat.

