



## **Na předvánočních večírcích i novoročních oslavách rapidně stoupá spotřeba alkoholu. Nárazové pití však může i ohrozit život**

*Spotřeba alkoholických nápojů během roku je relativně konstantní, s pravidelnými výkyvy – zvýšením spotřeby, zejména piva – během letních měsíců. Nárazově se zvyšuje také právě během předvánočních večírků, Vánoc a novoročních oslav. Nadměrně v těchto případech často pijí i lidé, kteří jinak alkohol konzumují velmi málo.*

„Binge drinking, neboli nárazové pití, je enormně rizikový způsob konzumace alkoholu, při kterém jej velmi často konzumují ve vyšší míře i lidé, kteří běžně pijí jen málo, nebo výjimečně. Jejich tolerance vůči účinkům alkoholu proto není příliš vysoká, a pokud navíc konzumují koncentrovaný alkohol (destiláty), hrozí jim akutní otrava alkoholem, která může být až život ohrožující,“ vysvětluje Prim. MUDr. Petr Popov, MHA, člen výboru Psychiatrické společnosti ČLS JEP. O nárazovém pití přitom mluvíme, pokud je při jedné příležitosti překročena mez 36-40 g čistého alkoholu. Pro představu – sklenka vína, velké pivo či panák obsahují přibližně 16-18 g čistého etanolu.

### **Stoupá počet úmrtí v důsledku konzumace alkoholu**

Co do spotřeby alkoholu, Česká republika patří konstantně mezi země s nadprůměrnou spotřebou. Ačkoliv se v určitých ohledech situace v ČR zlepšila – například klesl podíl trestných činů a dopravních nehod spáchaných pod vlivem alkoholu a počty osob zemřelých v důsledku těchto nehod – v jiných oblastech je trend bohužel opačný: stoupají počty úmrtí v důsledku konzumace alkoholu. Nejčastější příčinou je onemocnění jater a výrazný nárůst je u úmrtí právě při náhodné otravě alkoholem.

„Při „binge drinking“ a následné otravě alkoholem dochází k metabolickému rozvratu, k útlumu životně důležitých reflexů a finálně i dechového centra. Lidí, kteří pijí tímto vysoce rizikovým způsobem, v současnosti přibývá. Stále častěji se také jedná o velmi mladé lidi, někdy nezletilé, nebo i děti, které také chtějí „slavit“. Celkově vysoká spotřeba alkoholu v ČR se také podílí na mnoha závažných chronických zdravotních poruchách. Mezi nejčastější patří onemocnění zažívacího traktu (jícnové varixy, onemocnění slinivky břišní, jaterní poruchy od poruchy funkce jater až po jaterní cirhózu), onemocnění srdce a cév, hypertenze, cévní mozkové příhody, komplikace cukrovky, poruchy periferního nervového systému (neuropatie), a v neposlední řadě také nádorová onemocnění,“ vysvětluje primář Popov z Psychiatrické společnosti ČLS JEP.

### **Bezpečná dávka neexistuje**

Co se týče vlivu alkoholu na duševní zdraví, alkohol vyvolává, respektive zhoršuje depresivní poruchy, kognitivní poruchy a způsobuje některé specifické duševní poruchy - alkoholické halucinatorní a paranoidní psychózy nebo alkoholickou demenci. „O Vánocích a na Silvestra mnoho lidí pije alkohol ve snaze zlepšit si náladu, rozveselit se, zahnat splín a pocity osamělosti, úzkost, depresivní stavy ale velmi často dosáhne pravého opaku a někdy je konzumace alkoholu v takové situaci spouštěčem k bilančním úvahám, končícím sebevražedným pokusem.

Současný pohled medicíny na alkohol je takový, že neexistuje žádná bezpečná dávka, neškodná lidskému zdraví. Pokud je alkohol konzumován nepravidelně, v malých dávkách a ne formou nárazového pití velkých dávek, lze hovořit o střídavé, resp. nízkorizikové konzumaci alkoholu,“ uzavírá primář Popov.