

ALKOHOL A DĚTI

Alkohol je potenciální návykovou látkou. Závislost vzniká pomaleji. Jednotlivé nápoje se liší obsahem alkoholu. Pivo obsahuje 1- 5%, víno má 7 – 12%, dezertní vína až 24%, tvrdý alkohol 30 – 50% etylalkoholu. Alkohol se nesnáší s řadou léků a nadměrný jeho příjem znamená významné riziko vzniku obezity. Nejcitlivější k alkoholu je mozek. Alkohol zhoršuje rozumové funkce, schopnost zapamatování a učení. Je narušena přesnost pohybů.

Alkohol a těhotenství

Postižení plodu alkoholem se projevuje požděním růstu, dysfunkcí mozku, nevyvinutí střední části obličeje, kachnovitý nos, malé oči s úzkými šterbinami, časté šilhání, rozštěpy patra, třesy, špatná koordinace pohybu, problémy sání při kojení, snížená pozornost, snížené IQ, u chlapců nedochází k poklesu varlat.

Škodlivost alkoholu

S vyšší spotřebou alkoholu se zvyšuje riziko nehod, úrazů včetně dopravních nehod, úmyslného násilí, sebevražd, účasti na šikanování a kriminálním chování. Má významný vliv na zkracování délky života. Ekonomické ztráty činí 2 – 5% národního důchodu. Výdaje na alkohol v některých rodinách mohou činit až 20% rodinného rozpočtu.

Alkohol způsobuje:

- zvětšení jater, zánět jater, jaterní cirhózu
- poškození sliznice trávicího ústrojí
- časté průjmy, žaludeční vředy, zánět slinivky břišní
- škody na duševním zdraví, až 10% sebevražd je v důsledku pití alkoholu

Účinky alkoholu na lidský organismus

- podnapilost – delší reakční doba
- lehká opilost – mnohmluvnost, pohybová nejistota, vrávorání
- střední opilost – útlum, blábolivá řeč, nejistá chůze, pády, změna psychomotoriky
- těžká opilost – ztráta orientace, neschopnost chůze
- otrava alkoholem – poruchy základních životních funkcí

Pomoc lidem, kteří mají problém s alkoholem

1. krok – zjištění anamnézy
 - kolik dní v týdnu pije
 - kolik a jaké nápoje pije
 - měl kvůli pití problémy
 - řídí pod vlivem alkoholu
2. krok – zjistit výši rizika alkoholismu
 - ohrožení alkoholismem, když se týdně vypije 25 dávek alkoholu
 - dávka je půllitr piva, 2 dl vína, 0,05l tvrdého alkoholu
 - během měsíce řídí 2krát pod vlivem alkoholu
3. krok
 - omezit pití max. na 2 dávky denně
 - nepít na lačný žaludek
 - nikdy neřít vozidlo pod vlivem alkoholu (v ČR zavíní řidiči 9000 nehod pod vlivem alkoholu, což je 10% z celkového počtu nehod ročně)



Prevence

Nejlepší prevencí je sport a aktivní využití volného času, cílená výchova společnosti, rodiny a školy