

# MÝTY A FAKTA

## ○ ALKOHOLU

### **Dobře řídit se dá i po pár pivech.**

Přes 4 000 nehod ročně se stane pod vlivem alkoholu, z nich je přibližně 50 smrtelných. V závislosti na hmotnosti může už po jednom alkoholickém nápoji (např. 0,5l piva) hladina alkoholu stoupnout na 0,02 %, což může snížit reakční dobu a zhoršit schopnost soustředění. Vyšší koncentrace alkoholu v krvi dále zhoršuje schopnost řídit. Hodnota 0,04 % a více snižuje rozlišovací schopnosti a řidič se soustředí na střed vozovky, bez možnosti plně vnímat dopravní značky a chodce na okraji vozovky.

### **Ke zhoršení řídičských schopností dochází i ve stavu tzv. kocoviny.**

Užitím léků před požitím alkoholu nemůže dojít ke zmírnění příznaků tzv. kocoviny (např. bolest hlavy) vzhledem k tomu, že bolest hlavy se dostavuje až následně v době, kdy už léky nepůsobí. V žádném případě nekonzumujte léky během pití alkoholu. Může dojít k narušení žaludeční sliznice, což v kombinaci s podrážděným žaludkem může způsobit zánět jater. V případě užití léků v době pití alkoholu také dochází k uvolnění většího množství alkoholu do krevního oběhu a k dalšímu zatížení jater s vysokým rizikem jejich poškození. Dejte tělu šanci odbourat alkohol bez léků. Ke zmírnění kocoviny, způsobené dehydratací organismu, naopak pomáhá zejména pít vodu, džusy a jíst karbohydráty (např. pečivo).



## **Sklenka alkoholu před spaním pomáhá lépe usnout.**

Dokonce i jen pár alkoholických nápojů může zabránit normálnímu spánku. Kvalita spánku je narušena zejména probouzením v době, kdy tělo stále ještě odbourává etanol. Dále alkohol jako diuretikum (močopudný prostředek) nutí konzumenty chodit na toaletu v průběhu noci. Užívání alkoholu před spaním může ovlivnit spánkový cyklus, zmírnit hloubku spánku a způsobit náhlá probuzení. Chronické užívání alkoholu navíc může vést k nutnosti zvyšování dávek k dosažení stejné schopnosti usnout.

## **Občasné pití alkoholu v těhotenství nepřináší rizika.**

V době těhotenství se zcela vyhněte všem druhům alkoholických nápojů. Alkohol u těhotných zvyšuje riziko potratu, předčasného porodu a může mít vliv na snížení porodní hmotnosti dítěte. Nárazové nebo nadměrné pití může mít vliv na novorozence, např. nízký růst, obličejové abnormality a poruchy chování. Pokud jste pila alkohol, než jste se dozvěděla o svém těhotenství, přestaňte pít bez odkladu. Pokud se snažíte otěhotnět, vyhněte se pití alkoholických nápojů.

## **Alkohol v malém množství prospívá zdraví.**

Současný výzkum zásadně zpochybňuje zdravotní přínos konzumace alkoholu v malých dávkách. Naopak, alkohol patří mezi nejvýznamnější původce zdravotních problémů, a proto je potřeba dbát obezřetnosti a odmítnout hypotézy o ochranném působení alkoholu, například ve vztahu ke kardiovaskulárním onemocněním nebo četným chronickým stavům, jako jsou onemocnění srdce, mozkové příhody nebo cukrovka 2. typu. Více informací naleznete v článku *Dočkali jsme se pádu šikmé věže v podobě předpokládané zdravotní prospěšnosti „umírněného“ užívání alkoholu?*, který byl publikován v mezinárodním časopise *Addiction*.



UNIVERZITA  
KARLOVA

NUDZ  
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

ČESKO A JAK DALŠ?

  
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

  
STÁTNÍ  
ZDRAVOTNÍ  
ÚSTAV  
SZU

Úřad vlády České republiky

