Napsal uživatel MUDr. Zbyněk Mlčoch
Středa, 28. červenec 2010 (20:00)



Češi mají alkohol rádi. Chutná jim tolik, že zhruba 700 tisíc lidí je na něm už závislých. To je dvakrát víc, než se dosud uvádělo. Dokonce nejnovější výzkum ukázal, že alkoholu holduje v ČR bezmála půldruhého miliónu lidí. „Dříve jsme měli zhruba 300 tisíc lidí závislých na alkoholu. Dnes je jich až 700 tisíc. Přitom mužů je dvakrát víc než žen, ale ženy je rychle dohánějí," říká doktor Petr Popov, primář oddělení pro léčbu závislosti Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Každoročně se přímo ze závislosti na alkoholu ústavně léčí asi 30 000 lidí, z nichž 11 000 je hospitalizováno.

Jestliže v roce 1989 každý Čech v průměru zkonzumoval 8,2 l čistého lihu za rok, pak v roce 2008 (poslední statistická data) to už bylo 10,4 litru. To je zhruba stejně jako v roce 2007. **Každý občan, včetně nemluvňat, tak v roce 2008 vypil 156,6 l piva a k tomu 18,5 l vína a ještě 8,1 litru 40procentní lihoviny**
.

Škodí i v malých dávkách

„Jsou to bezesporu **velmi vysoká čísla**, ukazující, že **Česko by mělo rázně zakročit proti pití alkoholu** ," tvrdí doktor Karel Nešpor, národní koordinátor Evropského akčního plánu o alkoholu Světové zdravotnické organizace, který je zároveň primářem Psychiatrické léčebny v pražských Bohnicích.

„Alkohol člověku škodí, i když ho pije v malých dávkách," soudí Nešpor. Podle něj **kdo začne pít už v raném věku, rychleji si poškodí zdraví**
. Kdo pije trvale a hodně, zadělává si na vážná chronická onemocnění, která v konečném stadiu způsobí smrt.
Na nemoci způsobené chronickým pitím alkoholu ve velkých dávkách zemře v ČR ročně asi 4000 mužů a 2000 žen
.

Podle Nešpora **alkohol způsobuje cirhózu jater, duševní poruchy, rakovinu ústní dutiny** a další nemoci. Mužům dlouhodobé pití může způsobit i
impotenci
. Navíc je alkohol
kalorický a jeho pití vede k obezitě
.

Zvlášť nebezpečný je **pro těhotné ženy**, protože má **vliv na plod**. Narozené děti pak mají **nižší porodní váhu a jsou mnohem náchylnější k infekcím**
.

Jenže mezi lékaři není zase tak jednoznačný názor na alkohol. Všichni se sice shodují v tom, že ho **v žádném případě nemají pít děti** nebo mladiství, ale **kardiologové oceňují jeho přínos pro ochranu srdce a cév** .
Samozřejmě jen
v dávkách malých, působících jako lék
. Docent Miloš Táborský, šéf kardiologické kliniky olomoucké fakultní nemocnice, soudí, že **v malých dávkách prospívá kardiovaskulárnímu (srdečně-cévnímu) systému**
.

„**Umírnění konzumenti alkoholu jsou na tom z hlediska ochrany srdce a cév lépe než abstinenti.** V **menší míře je postihují infarkty, ucpávání cév**. A to proto, že alkohol má i spektrum prospěšných látek. Nejzdravější je
přírodní víno, obsahující resveratrol
, který právě chrání cévy," soudí docent.
Kde je hranice

Je však těžké určit, kde je **hranice rozumného pití**, které zdraví spíše prospívá. Světová zdravotnická organizace uvádí, že **je to zhruba 20 g absolutního alkoholu pro muže a 10 g pro ženy denně**
. Mnozí lékaři s tím ale nesouhlasí. Přitom
20 g znamená jedno pivo nebo 2 dcl suchého vína denně
. Docent Táborský si myslí, že „pro zdraví člověka je
nejprospěšnější víno. Muž ho může vypít 3 dcl zhruba 3 až 5krát týdně, žena 2 dcl
".

V Evropě na špici

Podle evropských statistik, které ale nejsou jednotné, a proto se nemohou brát za bernou minci, **Češi patří spolu s Brity, Dány a Iry k národům, které v Evropě pijí nejvíc**.
Smutné je, že **alkoholu holdují i děti a dospívající**. Výjimkou nejsou ani **sedmiletí caparti**, kterým při různých rodinných oslavách
rodiče dovolí nejen pít pivo, ale i ochutnat víno
.
V dospívání pak alkoholu rychleji podléhají
.

Primář Nešpor tvrdí, že ochrana nejen dětí, ale vůbec všech obyvatel vůči alkoholu je v ČR nedostatečná, alkohol je běžně dostupný a laciný, **prodejci nedodržují zákaz prodeje do 18 let** a povolením **reklamy na alkohol, která je velmi agresivní a nápaditá**
, stoupá zvlášť u mladých chuť na něj. Tvrdí, že
reklama na alkohol by se měla zakázat

, protože jedině tak ochráníme děti a mládež.

Zdroj: novinky.cz , 16.7.2010