



Pití alkoholu u žen jakož i ženský alkoholismus se od mužského v lecčems liší. Článek v přehledu pojednává např. o tom, jaká je bezpečná hladina alkoholu, jak rychle vzniká závislost a jaká jsou zvýšená zdravotní rizika u žen frekventně popíjejících.

- Ženy **dosahují vyšší hladiny alkoholu v krvi při stejné dávce** (nižší obsah vody v těle, méně aktivní alkoholdehydrogenáza v žaludeční sliznici).

- Závislost na alkoholu se u žen **rozvíjí po kratší době pití a menších dávkách alkoholu**. Uvádí se, že bezpečné množství čistého alkoholu u ženy je cca. 16 g/den. Léčbu nadužívání nebo závislosti je nutné začít co nejdříve.

- Větší pozornost je třeba věnovat **zdravotním problémům, které jsou u žen častější a nastávají dříve** (*paterní onemocnění, hypertenze, rakovina prsu, fraktury krčku femuru, duševní onemocnění atd.*).

- Zvýšené **riziko rakoviny prsu** je specifickým rizikem nadměrného požívání alkoholu u žen a je zjištěné už při relativně nízkých dávkách alkoholu. Toto riziko roste úměrně dávce.

- U žen se prokázal **vyšší konzum alkoholu v premenstruálním období**. Více ohroženy mohou být i **žen y v přechodu**.

- Alkohol má u žen **méně předvídatelné účinky**, zejména v kombinaci s léky (benzodiazepiny, barbituráty, fenothiaziny).

- **Psychiatrická onemocnění se u žen zneužívajících alkohol vyskytují častěji** než u mužů zneužívajících alkohol i u žen, které alkohol nezneužívají. Jedině antisociální porucha osobnosti se častěji vyskytuje u mužů.

- Vyšší konzum alkoholu u žen častěji navazuje na **zátěžové životní události** a zdá se, že u žen je i vyšší výskyt depresí a úzkostných stavů, které je také třeba vhodně léčit. Bývá také

vhodné posilovat sebevědomí závislých žen.

- Žena pod vlivem alkoholu nebo drog je **častěji vystavena násilí a sexuálně zneužívána**. Rizikové pití alkoholu nebo abúzus farmak může také na takovou traumatizující událost nasedat.

- Větší pozornost je třeba věnovat **rodinným vztahům**. Např. u žen vzniká závislost na alkoholu nebo na drogách častěji než u mužů v souvislosti se **soužitím s partnerem, který alkohol či jiné psychoaktivní látky sám užívá** nebo je na nich závislý. Jiným příkladem je **syndrom prázdného hnízda** (pocity osamělosti u žen, jejichž dospívající nebo dospělé děti se odpoutávají od rodiny). To u žen nezřídka předznamenává rozvoj závislosti. Důležitá zde může být jistá emancipace ve vztahu k manželovi a dětem i rozvoj vlastní zájmové sféry a sítě sociálních vztahů.

- **Motivace k léčbě u žen nejčastěji souvisí se zdravím a rodinou, problémy se zákonem jsou méně časté** než u mužů. Rodinná terapie je u žen zvláště důležitá.

- Pití alkoholu se děje **častěji tajně** (např. doma) **a o samotě**.
- Ženy mohou mít při vyhledání odborné pomoci pro návykovou nemoc **větší zábrany** a narážet i na další problémy, jako je **nepochopení okolí nebo nezajištěná péče o děti**.

- Ženy poměrně často **kombinují alkohol s tlumivými léky**, hypnotiky a analgetiky. Proto jsou pro ně tyto léky zvláště nebezpečné.

- **Ženy s “mužským” zaměstnáním mají vyšší spotřebu alkoholu** a jsou více ohroženy.

- Ženy **zvláště dobře přijímají psychoterapii**, relaxační techniky a jógu.
- Podle údajů z literatury jsou specificky ženské programy nejméně tak účinné spíše však účinnější než programy koedukované. Důvodem je patrně to, že odpadá nebezpečí vysoce rizikových partnerských vztahů mezi závislými muži a ženami i skutečnost, že lze lépe reagovat na specifické potřeby žen a hlouběji se zabývat senzitivními tématy, jako je např. sexuální zneužívání. Některá koedukovaná zařízení alespoň doplňují program např. jednou čistě ženskou skupinou týdně.

- **Léčba přináší často dobré výsledky**, léčbu je ale třeba zahájit **včas**.

Zdroj: *Alkohol a jiné návykové látky u žen - identifikace a časná intervence* ([celý text stáhnete kliknutím zde](#)),
MUDr. Karel Nešpor, CSc.