

Alkohol u dětí a dospívajících (ZŠ/SŠ): zdravotnický přehled pro školu

prim. MUDr. Miroslava Mašláňová & Mgr. Kateřina Kloučková



Co je alkohol (etanol)

- Etanol je psychoaktivní látka tlumící centrální nervový systém (CNS).
- Rychle se vstřebává (zejména v tenkém střevě), účinek nastupuje typicky během desítek minut; vrchol může být později podle jídla, dávky a typu nápoje.
- Metabolizuje se hlavně v játrech; odbourávání má omezenou rychlost (nelze „urychlit“ kávou, studenou sprchou apod.).

Pro školu: u dospívajících je vyšší riziko intoxikace při menších dávkách (nižší tolerance, nižší hmotnost, rizikové pití „na ex“).



Proč alkohol představuje problém u dospívajících

- Vyvíjející se mozek je citlivější na účinky alkoholu (učení, paměť, seberegulace, emoce).
- Častější je nárazové pití (binge drinking) s vysokým rizikem úrazů, otravy a rizikového chování.
- Alkohol zvyšuje pravděpodobnost konfliktů, agrese, sexuálního rizika, sebepoškození a dopravních nehod.
- U části dospívajících se alkohol používá jako sebeléčba úzkosti, stresu nebo nespavosti.



Uváděná pozitiva (co uživatelé typicky očekávají)

Dospívající často uvádějí tyto motivy (nejedná se o doporučení, ale o subjektivně vnímané „benefity“):

- sociální uvolnění, snazší komunikace, „odvaha“,
- snížení úzkosti/stresu, krátkodobé zklidnění,
- zlepšení nálady, „zábava“, pocit sounáležitosti,
- navození spánku (Častý omyl: alkohol sice může usnadnit usnutí, ale zhoršuje kvalitu spánku.),
- „únik“ od problémů.

Zdravotnický komentář: krátkodobá úleva posiluje opakování užití; u části jedinců se rychle rozvíjí návykové copingové (zvládací) schéma („bez alkoholu se neuvolním/neusnu“).



Akutní účinky a nežádoucí reakce (klinicky relevantní)

Typické akutní projevy (podle dávky)

- Nízké – střední dávky: uvolnění, euforie, snížené zábrany, zhoršený úsudek, zhoršená koordinace, prodloužené reakční časy.
- Vyšší dávky: nezřetelná řeč, výrazná nekoordinovanost, zvracení, somnolence (spavost), emoční labilita, agresivita.
- Velmi vysoké dávky (těžká intoxikace): porucha vědomí až bezvědomí, podchlazení, hypoglykemie (nízká hladina krevního cukru), dechová deprese (útlum dýchání), vdechnutí zvratků.

Časté nežádoucí účinky

- nevolnost, zvracení, bolesti hlavy, dehydratace, poruchy termoregulace,
- poruchy chování: impulzivita, konflikty, rizikové jednání.



Intoxikace a urgentní situace (pro školu prakticky)

Varovné příznaky (kdy ihned jednat)

- porucha vědomí: neschopnost probudit, zmatenost, stupor (jedinec nereaguje na zevní podněty), bezvědomí,
- opakované zvracení, zvláště při útlumu (riziko aspirace),
- zpomalené/nerovnoměrné dýchání, lapání po dechu,
- křeče,
- známky těžké hypotermie (podchlazení; studená, bledá/namodralá kůže),
- podezření na kombinaci s jinými látkami (sedativa, drogy).

Postup: neponechávat samotného, zajistit průchodnost dýchacích cest a bezpečnou polohu při zvracení, kontrola dýchání a vědomí. Při výše uvedených příznacích volat 155/112. Informovat zákonné zástupce dle školních postupů.



Dlouhodobá rizika a závislostní potenciál

Tolerance a porucha užívání alkoholu

- U pravidelného pití může vznikat tolerance a rozvoj poruchy užívání alkoholu (ztráta kontroly, pokračování navzdory škodám, craving – bažení).
- U dospívajících riziko stoupá, čím dříve s pitím začnou.

Dopady na zdraví a vývoj

- zhoršení spánku a regenerace,
- zhoršení paměti, učení a školního výkonu,

- vyšší riziko úzkostných a depresivních potíží (obousměrný vztah – psychické potíže mohou vést k rizikovému pití alkoholu a pití prohlubovat psychické potíže),
- somatické dopady: zažívací potíže, zhoršení imunity; při dlouhodobém a vyšším příjmu i jaterní postižení (u dětí spíše při těžkém/chronickém užívání).

Abstinenční příznaky (u pravidelných uživatelů)

- třes, pocení, neklid, úzkost, poruchy spánku,
- bušení srdce, zvýšený tlak,
- nevolnost; u těžké závislosti riziko závažného odvykacího stavu (včetně křečí/deliria) – u dospívajících méně časté, ale klinicky významné.



Interakce a kombinace (zásadní riziková oblast)

Největší akutní rizika často vznikají při kombinacích alkoholu s:

- Sedativa/benzodiazepiny, opioidy, některá hypnotika → aditivní útlum CNS, vyšší riziko bezvědomí a zástavy dechu.
- Stimulancia (např. amfetaminy, kokain) → subjektivně menší útlum, větší riziko „přepití“, arytmii a rizikového chování.
- Energetické nápoje/kofein → subjektivně menší opilost, ale koordinace a úsudek zůstávají zhoršené; vyšší riziko nadměrného pití.
- Léky (antidepresiva, antipsychotika, antihistaminika aj.) → vyšší sedace (zklidnění) nebo nepředvídatelné reakce.



„Dávka“ a proč je riziko špatně předvídatelné

- Koncentrace alkoholu se liší podle nápoje; adolescenti často pijí rychle a bez jídla.
- Vstřebávání urychluje pití „na lačno“, syčené nápoje, rychlá konzumace.
- Menší tělesná hmotnost a nižší tolerance → vyšší hladina alkoholu při menším množství.
- U dívek bývá při stejné dávce často vyšší hladina alkoholu (tělesné složení, enzymatické rozdíly).



Rozpoznání ve škole: typické tělesné a behaviorální projevy (nespecifické)

- zápach alkoholu, zarudnutí obličeje
- porucha koordinace, nejistá chůze, porucha artikulace, „těžký jazyk“,
- emoční labilita, agresivita nebo naopak útlum,
- zhoršená pozornost, zpomalené reakce,
- nevolnost, zvracení.



Testování a diagnostika (prakticky)

- Orientačně lze využít dechový analyzátor (pokud jej škola/organizátor akce má a má na to interní pravidla).
- U zdravotních komplikací je klíčové klinické zhodnocení; laboratorní testy řeší zdravotnické zařízení.
- V praxi je často zásadní zjistit množství, čas posledního pití a možné kombinace (jiné látky/léky).



Doporučení pro školu (stručně, organizačně)

- Jasně školní pravidlo pro alkohol na akcích školy a v areálu (včetně výletů, kurzů).
- Při podezření na intoxikaci: priorita je zdravotní bezpečí (dohled, neponechat o samotě, včas ZZS).
- U opakovaného užívání či rizikového pití: doporučit rodině kontakt s pediatrem; při známkách závislostního chování nebo komorbidit (souběžný výskyt více poruch, např. úzkost, deprese, sebepoškozování) zvážit adiktologickou/psychiatrickou péči.



Krátká „medicínská“ rekapitulace

- Alkohol (etanol) tlumí CNS a u dospívajících zhoršuje úsudek, koordinaci a seberegulaci.
- Časté je nárazové pití s vysokým rizikem úrazů, otravy a rizikového chování.
- Akutně: zvracení, nekoordinovanost, útlum; v těžkých případech bezvědomí, dechová deprese, aspirace.
- Největší riziko je při kombinaci se sedativy/opioidy a při subjektivně menší opilosti (kombinace s kofeinem/energetickými nápoji).
- Opakované pití může vést k poruše užívání alkoholu a k dlouhodobým dopadům na spánek, psychiku a školní výkon.



www.iprev.cz



Úřad vlády
České republiky

