



TISKOVÁ ZPRÁVA

Velikonoce v karanténě neřešte skleničkou

Obava o zdraví své i blízkých, nedostatek sociálních kontaktů, ztráta pravidelného denního režimu případně zaměstnání a dalších jistot. Významné stresové faktory, které začaly ovlivňovat naše životy. Ruku v ruce s nimi v současnosti jde i zvyšující se spotřeba alkoholu v populaci a rizika s ní spojená.

Jak se důsledky nastavených přísných opatření odrazí v psychice lidí? A je řešením každodenní sklenička či dvě alkoholu, abychom zahnali chmury? Ať bude trvat karanténa krátkou či delší dobu, vytvořit si nezdravý návyk nám půjde podle odborníků na závislosti z VFN a 1. LF Praha rozhodně snáze než se jej později zbavovat. Vše se odvíjí nejen od míry naší pevné vůle, ale především délky období určité izolace a nekomfortního pocitu. Nejedná se zdaleka jen o prohloubení závislostí, které již lidé mají, ať na alkoholu či jiných návykových látkách. Obavy mají odborníci především ze vzniku nových závislostí u nečekanou situací psychicky oslabených jedinců. „Dostupnost léčby se navíc za současné situace závislým pacientům dost zkomplikovala. Ať se jedná o možnost léčit se na některém z lůžkových oddělení, která snížila své kapacity nebo o ambulantní léčbu,“ vysvětluje MUDr. Petr Popov, MHA, primář Kliniky adiktologie VFN a 1. LF UK v Praze, kde poskytují péči pacientům závislým na alkoholu, většinou v kombinaci s nikotinem. Pracují zde ale i s klienty závislými na jiných návykových látkách nebo jiných aktivitách, například patologickém hraní.

Nižší dostupnost léčby zvyšuje riziko recidivy

„I našeho pracoviště se dotkla určitá omezení provozu, někteří zaměstnanci jsou v karanténě, případně pomáhají na jiných odděleních. Pacienti, kteří musí opustit léčbu a mají nižší dostupnost ambulantní péče včetně omezeného kontaktu s lékařem, snáz podléhají úzkosti, panice a stresovou situaci mohou začít řešit opětovnou či vyšší konzumací alkoholu,“ upozorňuje MUDr. Popov. „Podařilo se nám zachovat činnost jednoho ze tří lůžkových oddělení s 25 lůžky, v dohledné době plánujeme přijímat nové pacienty i na nyní uzavřená oddělení. V provozu jsou všechny naše ambulance a nabídli jsme i pomoc ambulantním pacientům v substituční opiatové léčbě z Prahy a středních Čech, kteří se dostanou do potíží, protože jejich lékař se o ně nemůže aktuálně postarat, je-li nemocný, nebo v karanténě. I s pacienty, které jsme museli předčasně propustit, udržujeme terapeutický kontakt prostřednictvím telefonu, mailů, Skype a uzavřených skupin na sociálních sítích. Tam jsou naši ambulantní pacienti aktivní i sami, organizují svépomocné facebookové skupiny, udržují aktivní webové stránky svépomocné organizace Pavučina, volají si a vzájemně se povzbuzují.“

Na poruchu imunity stačí malé dávky

Alkohol narušuje výrazně imunitu člověka již při malých dávkách. Málokdo si uvědomí, že pokud se pravidelná konzumace alkoholu spojí se stresem, nedostatkem pohybu a nevhodnou stravou, celkově oslabuje odolnost a narušuje všechny tělesné systémy člověka. Přispívá ke zhoršování řady civilizačních nemocí, které jsou v populaci rozšířené, patří mezi ně vysoký krevní tlak, diabetes, obezita, duševní choroby a řada dalších. „Ideální je nepít vůbec,“ zdůrazňuje MUDr. Petr Popov a dodává: „Tolerovatelná míra alkoholu u zdravého dospělého člověka je takzvaná nízkoriziková konzumace. Představuje například pro muže maximálně jedno dvanáctistupňové pivo, dvě až tři deci vína (podle obsahu alkoholu) či 0,05 dcl destilátu s koncentrací maximálně 400. A u žen by měly být dávky ještě nižší: maximálně jedno malé dvanáctistupňové pivo, nebo dvě deci vína, či 0,04 dcl 400 destilátu. Nemělo by se přitom jednat o pravidelnou denní konzumaci, minimálně dva dny v týdnu by se neměl alkohol pít vůbec. Také rozhodně není možné si dávky kumulovat a vypít množství určené na čtyři dny naráz, byť s předsevzetím, že se v dalších dnech nenapijeme vůbec. Takřka jistě se neudržíme, a navíc si větším množstvím alkoholu vypitým naráz škodíme.“



TISKOVÁ ZPRÁVA

Užívání alkoholu proti stresu není řešením

U běžných konzumentů roste v době karantény riziko související jak s dočasnou nadměrnou konzumací alkoholu, tak se vznikem závislosti. „Alkohol je známý svými krátkodobě pozitivními účinky na úzkost. Opakované a zvyšující se dávky alkoholu ale úzkostné stavy spíše prohlubují, navíc často vedou k akutním zdravotním problémům a postupně se může rozvinout i závislost. Z dlouhodobého hlediska je proto potřeba vytvářet si jiné formy zvládnání stresu,“ varuje Popov a nabízí několik řešení. V první řadě je podle něho třeba se zaměřit na každodenní pravidelný režim, péči o děti, práci v domácnosti, cvičení nebo procházky. Pokud se lidé dostanou do nestandardní a dyskomfortní polohy, což s sebou dlouhodobý pobyt v karanténě nebo na home office přináší, rozhodně by si měli stanovit pevný denní řád a dodržovat ho. Kontakty s rodinou a přáteli řešit pomocí sociálních sítí. Pozornost, soustředěnou jen na zprávy o pandemii a na sebe, přeměrovat na jiné lidi a snažit se – podle svých možností – pomáhat těm, kteří to potřebují. Tím pomůžete nejen jim, ale výrazně i sami sobě. „V případě nouze pak není důvod váhat, ale bez otálení se obrátit na naše kolegyně, které jsou aktuálně k dispozici on-line (lenka.stastna@vfn.cz, michaela@wurstova@vfn.cz), případně telefonicky na některou z našich ambulancí (ALKO: 224968236, TOXI: 224968207) a poradit se s odborníky,“ radí MUDr. Popov.

O Všeobecné fakultní nemocnici v Praze

www.vfn.cz

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (VFN) představuje významné zdravotnické zařízení, patřící mezi největší nemocnice v ČR. Všeobecná fakultní nemocnice v Praze poskytuje základní, specializovanou, a zvláště specializovanou léčebnou, ošetrovatelskou, ambulantní a diagnostickou péči dětem i dospělým ve všech základních oborech. Zajišťuje také komplexní lékárenskou péči, včetně technologicky náročných příprav cytostatik nebo sterilních léčivých přípravků.

Kromě poskytování zdravotní péče je VFN hlavní výukovou základnou 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a současně jedním z nejvýznamnějších vědeckých pracovišť v oblasti léčebných a diagnostických metod v České republice. Nemocnice má nejdelší tradici akademické medicíny v ČR a od svého založení do současnosti je největším výzkumným medicínským pracovištěm v ČR.

O 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy

www.lf1.cuni.cz

1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy je největší z českých lékařských fakult – navštěvuje ji přes 4500 studentů. Základními studijními programy jsou všeobecné a zubní lékařství, kromě nich nabízí fakulta studium dalších zdravotnických oborů, specializační a celoživotní vzdělávání a řadu doktorských programů. Každoročně absolvuje 1. LF UK více než 300 nových lékařů.

Fakulta je zároveň nejproduktivnější institucí v biomedicínském a klinickém výzkumu. Vědecká práce, pregraduální a postgraduální výuka se koná na 75 teoretických ústavech a klinických pracovištích společných se Všeobecnou fakultní nemocnicí, Fakultní nemocnicí v Motole, Ústřední vojenskou nemocnicí, Thomayerovou nemocnicí, Nemocnicí Na Bulovce i v dalších mezioborových centrech.

1. LF UK se rovněž podílí na projektu BIOCEV – evropském vědeckém centru excelence v oborech biotechnologie a biomedicíny – a projektu Kampus Albertov, zaměřeném na rozvoj excelentních vědeckých a výukových aktivit Univerzity Karlovy v oblasti přírodních a lékařských věd.

Pro další informace:

Marie Heřmánková, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: marie.hermandkova@vfn.cz, tel.: 607 292 604