

Zbytkový alkohol neexistuje

BESIP – 29. 12. 2016

Závěr roku je pro mnohé nedomyšlitelně spojen s večírky a oslavami, a ty jsou spojeny s alkoholem. U nás je nulová tolerance alkoholu, a tak ti odpovědní za volant neusednou. Často ale musíme řídit ráno, když jsme večer předtím strávili ve společnosti přátel, a právě nějaké té skleničky. Po vypití většího množství alkoholu ovšem zůstáváme pod jeho vlivem i po několikahodinovém spánku. Obecně se tomuto stavu říká, že máme „zbytkový alkohol“. To ale není pravda.

„Zbytkový alkohol neexistuje! Je to stejný alkohol jako ten, který jsme právě dopili. Často po probdělé noci navíc jeho účinky znásobují únava a nedostatek kvalitního spánku, kdy tělo místo odpočinku zpracovává toxické látky, které jsme do sebe v průběhu večera vpravili,“ varuje Martin Farář, šéf BESIP.

Po „středním zatížení alkoholem“ trvá podle odborníků zhruba 2-3 dny, nežli se tělo zotaví. To je déle, než doba, za kterou alkohol z krve vymizí. Zkušební jízdy a pokusy na trenažérech v období kocoviny jasně prokázaly zhoršenou schopnost řídit. **„Větší dávky alkoholu tlumí vylučování hormonu ADH. To vede k větším ztrátám tekutin a minerálních látek z těla. Alkohol narušuje hospodaření s cukry v játrech a krvi. Požití většího množství alkoholu spolu s kratším hladověním může vést k poklesu hladiny krevního cukru, a dokonce i ke stavům bezvědomí. Únava a nevyspaní po nějaké oslavě samy o sobě zhoršují schopnost řídit. K tomu ještě přistupuje zátěž, kterou pro mozek, játra a další orgány alkohol představuje,“** popisuje Martin Farář. Předchozí požití alkoholu může také zhoršit řadu nemocí, které snižují schopnost řídit motorové vozidlo.

Mnozí se mylně domnívají, pokud neusednou za volant bezprostředně po požití alkoholu, že jim stačí několik hodin spánku k tomu, aby jejich tělo veškerý alkohol odstranilo. Neexistuje žádný skutečně ověřený recept na to, jak zvýšenou hranici alkoholu v krvi snížit rychleji než organismus zvládne sám o sobě. Alkohol, se po požití nápoje, který jej obsahuje, postupně dostává z trávicího systému do krve. Protože není v organismu ve větším množství běžně přítomen, tělo jej považuje za cizorodou látku - drogu, a snaží se ho odbourat. Záleží na mnoha faktorech, které ovlivňují rychlost, s jakou se alkohol z těla vyloučí. Vyloučení části alkoholu probíhá prostřednictvím dechu, potu a moči. Zbytek je zpracován v trávicím systému. Mezi hlavní faktory, které mají na mechanismus odbourávání alkoholu z těla vliv, patří výška, hmotnost a pohlaví, stejně jako např. rychlost s jakou alkohol přijímáme. Za hodinu se tělo může zbavit zhruba 0,10 - 0,15 promile. Není přítom důležité, zda člověk spí nebo sportuje. Ani černá káva nebo tučná jídla zde nemají potřebný účinek. A nějaká zázračná pilulka proti opilosti neexistuje. **„Naopak, černá káva nebo cigarety odbourávání ještě zhoršují, protože organismus musí zpracovávat další toxické látky, Káva navíc dehydruje, a tělo pro odbourávání potřebuje dostatek tekutin,“** upozorňuje Martin Farář.

Lidé s větší hmotností zpracovávají alkohol rychleji, lidé s nižší hmotností pomaleji. Při výpočtu v následující tabulce není brán v úvahu resorpční deficit, který kolísá podle toho, co dotyčný jedl. Děti a mládež, lidé s určitými nemocemi a léčení určitými léky mohou odbourávat alkohol mnohem pomaleji, nežli uvádějí jakékoliv tabulky. Vliv na odbourávání má tak momentální psychický stav, jak často je organismus zvyklý vyrovnávat se s alkoholem, a tak dále.

Doba odbourání alkoholu – muž, 85 kg (hod : min)							
Pivo 10		Pivo 12		Víno		Lihovina 40%	
počet	čas	počet	čas	objem	čas	objem	čas
1	2:15	1	2:45	0,2 l	2:28	0,5 dcl	3:15
2	4:30	2	5:30	0,4 l	4:56	1,0 dcl	4:30
3	6:45	3	8:15	0,6 l	7:24	1,5 dcl	6:45
4	9:00	4	11:00	0,8 l	9:52	2,0 dcl	9:00
5	11:15	5	13:45	1,0 l	12:20	2,5 dcl	11:15
6	13:30	6	16:30	1,2 l	14:48	3,0 dcl	13:30
7	15:45	7	19:15	1,4 l	17:16	3,5 dcl	15:45
8	18:00	8	22:00	1,6 l	19:44	4,0 dcl	18:00
9	20:15	9	24:45	1,8 l	22:12	4,5 dcl	20:15
10	22:30	10	27:30	2,0 l	24:40	5,0 dcl	22:30

Doba odbourání alkoholu – žena, 60 kg (hod : min)							
Pivo 10		Pivo 12		Víno		Lihovina 40%	
počet	čas	počet	čas	objem	čas	objem	čas
1	3:42	1	4:31	0,2 l	4:04	0,5 dcl	3:42
2	7:24	2	9:12	0,4 l	8:08	1,0 dcl	7:24
3	11:07	3	13:33	0,6 l	12:13	1,5 dcl	11:07
4	14:49	4	18:04	0,8 l	16:18	2,0 dcl	14:49
5	18:31	5	22:35	1,0 l	20:22	2,5 dcl	18:31
6	22:15	6	27:06	1,2 l	24:26	3,0 dcl	22:13
7	25:57	7	31:37	1,4 l	28:30	3,5 dcl	25:57
8	29:38	8	36:06	1,6 l	32:34	4,0 dcl	29:38
9	33:20	9	40:37	1,8 l	36:38	4,5 dcl	33:20
10	37:02	10	45:08	2,0 l	40:42	5,0 dcl	37:02

Obsah alkoholu v jednotlivých alkoholických nápojích:

půl litru 10° piva	15,4g 100% alkoholu
0,2 l vína	15,8 – 25,2g 100% alkoholu
0,05 l (půl deci) destilátu	15,8g 100% alkoholu

Dá se tedy říci, že půl litru piva, 2 dcl vína a 0,05 cl destilátu obsahují přibližně stejné množství alkoholu.

Alkohol se po požití nápoje, který jej obsahuje, postupně dostává z trávicího systému do krve. Protože není v organismu ve větším množství běžně přítomen, a lze jej tak pokládat za cizorodou látku – drogu –, snaží se jí tělo odbourat. Záleží na mnoha faktorech, které ovlivňují rychlost, s jakou se alkohol z těla vyloučí. Vyloučení části alkoholu probíhá prostřednictvím dechu, potu a moči. Zbytek je zpracován v trávicím systému. **Mezi hlavní faktory, které mají na mechanismus odbourávání alkoholu z těla vliv, patří výška, hmotnost a pohlaví, stejně jako např. rychlost s jakou alkohol přijímáme.** Průměrná rychlost odbourávání alkoholu je přítom cca 0,15 ‰ za hodinu.

Účinky různé koncentrace alkoholu na lidský organismus	
Koncentrace	Účinek
nad 0,2 ‰	Narušení zrakového vnímání, koncentrace, optického postřehu, zorného pole a zorného úhlu, zrakové paměti, emoční hladiny, prostorového vnímání, hloubkového a nočního vidění, sebekontroly a rozpoznávání zelené a červené barvy. Změna intenzity, rozdělení a výběrovost pozornosti.
do 0,5 ‰	Lehká podnapilost – člověk obvykle nejeví známky požití alkoholu, přesto hladina alkoholu v krvi působí na psychické procesy, klesá koncentrace pozornosti a výkonnost.
0,6 – 1,5 ‰	Lehká až střední opilost – člověk se stává subjektivně živějším, pohotovějším, odváznějším, optimističtější, bez známek úzkosti a opatrnosti. Optický postřeh je otupen, pozornost omezena, vnímání zkresleno. Ztrácí pocit odpovědnosti a vzrůstají pohnutky k riskování, agresivitě a bezohlednosti.
1,6 – 2,3 ‰	Střední opilost – nekoordinované pohyby, přerývaná mluva, impulzivní reakce, hluchost, sklon k násilnému chování.
nad 2,3 ‰	Těžká opilost – člověk neudrží stabilitu, vrávorá, usíná, někdy se nachází v komatózním stadiu.

Alkohol na lidskou psychiku působí ve dvou rozdílných fázích. **“Výsledky výzkumů jasně ukázaly, že již hodnota kolem 0,2 promile v krvi způsobuje prokazatelné zhoršení schopnosti řídit. Vyrůstá tendence riskovat, nepřiměřeně se zvyšuje sebedůvěra, zhoršuje se schopnost rozeznat pohybující se světla, a také se špatně odhadují vzdálenosti. I taková mírná opilost v kombinaci s únavou po probdělé noci bývá doslova vražedná,**“ dodává Martin Farář. Lidé, u nichž je koncentrace alkoholu v krvi pod 0,55 ‰ se mohou cítit lépe, psychicky lehčeji, uvolněněji a své okolí mohou vnímat velmi pozitivně. **„Přestože se člověk s uvedenou koncentrací alkoholu v krvi může cítit výrazně lépe než ve zcela střízlivém stavu, usednout za volant rozhodně nesmí. Pozitivní a zlehčené vnímání je způsobeno utlumením, narušením vnímání reality a zkreslením aktuální situace.**“ V silničním provozu tento stav způsobí, že i jen lehce podnapilý člověk, vznikající rizikové situace sice vnímá, ale neuvědomuje si možná rizika a snadno je podhodnotí. Podhodnocení rizika pak znamená pozdější reakci a delší brzdou dráhu. Překročení této koncentrace může ovšem nastat velmi rychle, pokud se v pití nekontrolujeme. Velmi důležitým aspektem, který je potřeba mít na paměti je, že hladina alkoholu v krvi stoupá ještě po určitou dobu od dopití poslední sklenice. Po překročení koncentrace 0,55 ‰ alkoholu v krvi začíná převažovat negativní efekt jeho účinku na lidský organismus – člověk se stává apatickým, snadno upadá do depresí a je celkově v útlumu.

Účinky alkoholu uvedené v tabulce potvrzují i četné zahraniční studie (např. Krueger, SRN). Alkohol za volantem zvyšuje nejenom agresivitu za volantem a přeceňování řidičských schopností, ale má i výrazný vliv na periferní vidění řidiče. **„Zvýšená míra alkoholu v krvi řidiče způsobuje tzv. „tunelové vidění“. To znamená, že zorné pole řidiče se při zvyšující se hladině alkoholu v krvi snižuje, a řidič je schopný čím dál tím méně vnímat celý prostor před sebou. Ve srovnání se střízlivým řidičem, vnímá řidič s 0,8 ‰ alkoholu v krvi necelé dvě třetiny prostoru a řidič s 1,8 ‰ alkoholu v krvi již jen necelou třetinu.**“ Jinak řečeno, i když opilý řidič pojedje pomalu, jeho zorné pole je snižené, a to je zdrojem potenciálních konfliktů i závažných dopravních nehod.

Poznáte opilého řidiče?

Pokud uvidíte řidiče, jehož jízda vykazuje níže uvedené znaky, zvyšte svou pozornost. Zavolejte policii, a **pokud řidič zastaví, zjistěte, co se skutečně děje. Nemusí se vždy jednat o řidiče opilého, ale i nemocného** (např. náhlá srdeční slabost apod.), **který potřebuje vaši pomoc.** V každém případě by se takový člověk neměl aktivně účastnit silničního provozu.

Rizikové chování s přímou souvislostí na alkohol nebo náhlou změnu zdravotního stavu se vyznačuje těmito znaky:

- kličkování po silnici,
- jízda se staženým bočním okénkem v chladném počasí,
- nebezpečné míjení ostatních účastníků a překážek v provozu (malý odstup),
- jízda po střední dělicí čáře,
- jízda nepřírozeně velkými oblouky v zatáčkách,
- nepřírozeně pomalá jízda v daném úseku,
- nedodržování bezpečné vzdálenosti od vpředu jedoucího vozidla,
- jízda bez rozsvícených hlavních světel, zapomínání dávání znamení o změně směru jízdy.

Vezměte odpovědnost za život do vlastních rukou!

- Pokud pijete alkohol, nikdy nesedejte za volant! A to i po malém pivu, nebo deci vína.
- Za volant usedněte až v okamžiku, kdy jste si jisti, že jste střízliví. Důkladně proto plánujte své další aktivity, pokud víte, že budete pít alkohol.
- Pokud pijte ve skupince lidí, vždy se předem dohodněte, kdo nebude pít vůbec a všechny ostatní bezpečně odveze domů. Pijte střídavě, kontrolujte se navzájem.
- Buďte odpovědní za vaše okolí. Zabraňte v jízdě těm, o kterých víte, že pili, nejsou soudní a chtějí usednout za volant. Jednoduše jim vezměte klíče od vozidla. Zachráníte tak zbytečně ztracené lidské životy.
- Nebuďte pošetilí. Obsah alkoholu v typické sklenici piva, dvojce vína nebo panáku je téměř identický. Alkoholický nápoj je stále alkoholický nápoj, který za volantem nemá co dělat.

Tipy na zmírnění účinku alkoholu – nikoliv na jízdu pod vlivem!

- Pokud už pijete, jezte! Jídlo, zejména pak jídlo s vysokým obsahem bílkovin a tuků (maso, sýry) zpomaluje vstřebávání alkoholu do krve.
- Pijte jen v případě, kdy sami skutečně a vědomě pít chcete. Pijte po velmi malých doušcích.
- Pokud máte žízeň, pijte vodu, nikoli alkoholické nápoje. Vyvarujte se neznámých nápojů, ve kterých je přítomnost alkoholu pomocí chuti těžko zjištělná.
- Neúčastněte se her, při nichž se pijí alkoholické nápoje jako přímá součást pravidel.

- Každý vypitý alkoholický nápoj prokládejte nealkoholickým nápojem. Za hodinu nepijte víc než jeden alkoholický nápoj. Pití velkého množství alkoholických nápojů není nikdy dobrý nápad.
- Buďte aktivní, a pokud pijete, neseďte. Fyzická aktivita napomáhá rychlejšímu odbourávání alkoholu.
- Nikdy nepijte, pokud užíváte jakékoliv léky.
- Pokud pijete alkoholické nápoje, nepijte kávu. Kofein vás sice „nakopne“, ale v odbourávání alkoholu z těla nepomáhá – naopak. Alkohol v krvi zůstává déle!

Kontakty pro média

Ing. Martin Farář
vedoucí
Samostatné oddělení BESIP
Ministerstvo dopravy ČR

gsm: (+420) 727 947 336
tel.: (+420) 225 131 251
email: martin.farar@mdcr.cz



www.iBESIP.cz
www.facebook.com/ibesip
www.twitter.com/ibesip

Besip je součástí Ministerstva dopravy a jeho hlavní činností je působit preventivně na účastníky silničního provozu. Současně je gestorem za plnění Národní strategie BESIP a dětskou dopravní výchovu.

Život máme pouze jeden!