**AKO ALKOHOL ZABÍJA MOZGOVÉ BUNKY? PRI OPICI SA OPUCHNUTÝ MOZOG ODIERA O LEBKU, VRAVÍ SÚDNY LEKÁR**

Ľubomír Straka už dvadsať rokov skúma, ako opitosť prispieva k predčasným úmrtiam. V rozhovore vysvetľuje, ako naše telo reaguje na nárazové pitie destilátov, či má alkohol aj prospešné účinky a prečo je poldeci na zahriatie hlúposť, ktorá stojí život približne sto Slovákov ročne.

Spodná časť formulára

**Ako sa mení ľudské vnímanie povedzme po jednom, troch či piatich pohároch vína?**

Alkohol nám ovplyvňuje rôzne časti mozgu podľa toho, koľko ho vypijeme. V nízkych koncentráciách ovplyvňuje najmä mozgovú kôru, ktorou vedome kontrolujeme naše prejavy. Ak ju máme utlmenú do jedného promile, tak je výsledným efektom zväčša eufória. Mozgová kôra nás prestane kontrolovať, sme veselí a družní. Osobne si myslím, že ľudia primárne pijú práve kvôli tomuto. Chcú sa dostať spod kontroly šedej mozgovej kôry, odhaliť svoje vnútro a byť trochu veselší. Ľudia vždy hľadali rastliny a chemikálie, ktorými dokázali upraviť svoj duševný stav. Alkohol všetky tieto psychotropné látky prevalcoval a stal sa najpoužívanejším.

Problém je, že sa často nevieme zastaviť a hranicu jedného promile prekročíme. Vtedy nastáva útlm nižších častí mozgu. Po štádiu eufórie sa so zvyšujúcou sa koncentráciou alkoholu v krvi dostávame do útlmu až depresie. Keby sme sa v pití nezastavili, tak ten útlm vedie až k smrti.

**Prečo u niektorých ľudí spúšťa alkohol agresivitu, ďalší sa zabáva a niekto len zaspí?**

Pokiaľ je človek triezvy, tak aj keď je vnútri smutný, veselý či unavený, mozgová kôra ho v spoločnosti kontroluje. Vďaka nej sa prispôsobuje reakciám svojho okolia a nálade, ktorá v ňom vládne. Okolo jedného promile kontrola končí a okoliu sa odkrýva vnútorný stav, v akom ten človek dlhodobo je. Z toho vlastne pochádza známe: Vo víne je pravda.

**Koľko alkoholu je jedno promile?**

Je to veľmi individuálna záležitosť, ktorá okrem návyku závisí aj od pohlavia, hmotnosti či citlivosti na alkohol, ktorú má každý inú. Ak by som to mal veľmi zovšeobecniť, tak u muža s normálnou hmotnosťou je to povedzme štyri až päť desaťstupňových pív či poldecákov destilátu alebo liter vína. U ženy primeranej hmotnosti sa táto koncentrácia dosiahne už po vypití dvoch až troch desaťstupňových pív či poldecákov destilátu alebo štyroch až šiestich decilitrov vína.

**Keď sa povie, že alkohol zabíja, predstavím si skôr cirhózu pečene ako utopenie sa na ceste z krčmy.**

My skúmame práve tie akútne účinky opitosti. Zhruba pätina ľudí z nášho výskumu zomrela na otravu alkoholom. Hneď potom nasledujú dopravné nehody. Najviac ohrození sú opití chodci, ktorí nerešpektujú dopravné značky, idú stredom cesty a stáva sa aj to, že zaspia na vozovke. Nasledujú podchladenia, keď človek pod vplyvom alkoholu zaspí kdekoľvek. Patria sem aj samovraždy, pretože akútny vplyv alkoholu vedie často k zvýšenej agresivite. Nielen voči okoliu, ale často uvoľňuje aj agresivitu voči sebe.

**Adiktológovia varujú, že aj malé množstvo alkoholu je nebezpečné. Keď hovoríme o prospešnosti pri nízkych dávkach, neprevyšujú ich negatíva?**

Ľudský organizmus je úžasný a dokáže sa mnohým veciam prispôsobiť, no pri drogách to vedie k tendencii k zvyšovaniu dávky. Preto ako lekári nikdy nemôžeme niekomu odporučiť, aby pil dajme tomu pivo denne alebo dva decilitre červeného vína. Z 90 percent takýchto pacientov by sme tým vyrobili alkoholikov, ktorí by pod rúškom lekárskeho odporúčania postupne pili stále viac.

**O alkohole sa hovorí, že dokáže zahriať. Napriek tomu sa počas mrazov piť vôbec neodporúča. Prečo?**

Hlavný účinok alkoholu na srdcovo-cievny systém je, že nám rozširuje cievy a prekrvuje organizmus. Keď je telo vystavené nadmernému chladu, jeho prirodzenou obranou je, že cievy, naopak, stiahne. Teplo sa tak udržiava v telesnom jadre v blízkosti vnútorných orgánov. Ak si človek v takejto situácii vypije, alkohol mu napriek tomu, čo chce telo, kožu prekrví. Navonok pritom pocíti chvíľkové zohriatie. Je to však len subjektívny pocit a teplo, ktoré si organizmus starostlivo chránil, sa jeho vinou dostane von. Za 20 minút sa potom človek ochladí oveľa viac než bez toho poldecáka „na zahriatie“. Preto sa veľakrát opití ľudia stávajú obeťami podchladenia.

**Ako sme získali návyk na tvrdý alkohol?**

Alkohol sa vyskytuje v prírode bežne. Keď slony nájdu jamu s prekvaseným dužinatým ovocím, v ktorej vznikol, tak sa jeho účinkami opájajú podobne ako ľudia. V našich zemepisných šírkach bola prvým alkoholickým nápojom medovina. Stačilo zriediť antiseptický med, napríklad v bútľavom strome, s dažďovou vodou a alkoholický nápoj z toho vykvasil sám.

Za tradíciu pitia destilátov môže s trochou zveličenia Bitka pri Moháči, keď sme sa dostali priamo na hranicu s Osmanskou ríšou. Moslimovia vedeli destiláty vyrábať, čo bol na tú dobu veľmi zložitý proces, do ktorého nás zasvätili. Netrvalo dlho a celé Slovensko ich začalo vo veľkom vyrábať a predávať Turkom. Zašlo to tak ďaleko, že evanjelický biskup Daniel Krman mladší musel písať na cisársky dvor, aby bolo destilovanie zakázané, lebo na východnom Slovensku je hladomor. Všetko obilie bolo totiž znehodnotené alkoholovým kvasením a následnou destiláciou pre Turkov.

Od nás sa to potom naučili Moraváci, Poliaci a tak ďalej. Keďže skoro každý človek vedel destilovať a bol to lacnejší a jednoduchší spôsob než prácne dorábať víno či pivo, tak nám toto špecifikum ostalo.

**Najbežnejšie príznaky „opice“ sú bolesť hlavy, žalúdka či sucho v ústach. Ako telo odbúrava alkohol?**

Prvý ranný problém je dehydratácia, keďže alkohol má močopudné účinky. Ďalším je znížený krvný cukor. Preto máme taký vlčí hlad a môže sa nám točiť hlava. Tretí problém nám robia spomínané látky, ktoré sú v alkohole pridané. Z chemického hľadiska je najčistejšia vodka a všetko, čo dáva nápoju farbu a vôňu, zaťažuje organizmus. Napríklad koňaky, ktoré sú vyrobené z hrozna, majú síce veľa chuti a farby, ale práve preto spôsobujú aj najhoršiu „opicu“. Samy osebe totiž obsahujú aj veľké množstvo metanolu, ktorý je toxickou látkou.

**Ako sa rozkladá metanol?**

Práve na druhý deň ráno, keď nám klesne koncentrácia etanolu, sa začína rozkladať na formaldehyd a kyselinu mravčiu metanol. To spôsobuje veľké bolesti hlavy a je nám celkovo zle. Z toho pravdepodobne pochádza fráza „klin sa klinom vybíja“, lebo keď človek požije na druhý deň ráno malé množstvo alkoholu, dokáže zabrániť rozkladu metanolu, a tým aj nežiaducim účinkom.

**Asi najznámejším dôsledkom chronického pitia alkoholu je cirhóza pečene, počas ktorej celý orgán pomaly mení svoju štruktúru a neskôr odumiera. Dokedy sú tieto zmeny zvratné, ak človek prestane piť?**

Zmeny v pečeni nastávajú v troch stupňoch. Prvý je stukovatenie, ktoré sa ešte zvrátiť dá. Nasleduje fibróza, čiže zjazvovanie, ktoré je zvratné len málokedy. No a tretí stupeň, čo je úplná prestavba jazvovitým tkanivom, je nezvratná.

Pečeň je však pomerne veľká a hovorí sa, že iba 15 percent jej hmotnosti stačí na dennodenné potreby ľudského organizmu. Preto aj chronický alkoholik môže piť roky a stále mu navonok nič nie je. Ak mu však neostane ani tých 15 percent, dochádza k pečeňovému zlyhávaniu, ktoré najčastejšie vedie k smrti.

**Ktoré ďalšie orgány poškodzuje alkohol?**

V podstate všetko, s čím prichádza do styku, aj pľúca. Človek, ktorý pije, vydychuje časť výparov. To je ten alkoholový opar, ktorý môžeme cítiť okolo opitého človeka. Takéto výpary poškodzujú napríklad riasinky dýchacích ciest a človek je náchylnejší na vznik rôznych zápalov.

**Zabíja pitie alkoholu nenávratne mozgové bunky?**

Áno. V tomto prípade je najrizikovejšie to naše slovanské špecifikum – nárazové pitie vo veľkom množstve. Vtedy mozog opúcha, čo je aj jedným z dôvodov, prečo nás bolí hlava. Mozog sa rozpína v dutine lebečnej, ktorú tvorí kosť, a tá sa nedá rozopnúť. Tlak mozgu oproti kosti potom spôsobí rozklad buniek, ktoré odumrú. Pri opakovaní takejto situácie dochádza k viditeľným nálezom na mozgu, kde sú jeho časti odumreté. To sa potom premieta aj do psychických porúch chronických alkoholikov.

**Ako sa prejavuje fetálny alkoholový syndróm u detí, ktorých mamy v tehotenstve pili?**

Pokiaľ je závažný, tak dieťa má výrazne zmenenú tvár. Ale to je iba špička ľadovca. Veľa detí sa narodí s normálnym výzorom, ale sú poškodené psychicky. Takéto poškodenia sa často prejavia až v puberte, keď sa mladý človek nevie zaradiť do spoločnosti.

**Môže fetálny alkoholový syndróm spôsobiť aj malé množstvo alkoholu počas tehotenstva? Napríklad pohár vína k večeri, ktorý sa ako „malý prehrešok“ často objavuje aj vo filmoch?**

Som presvedčený, že aj jeden pohár môže ovplyvniť plod. Samozrejme, žiadne reálne výskumy v tomto smere neexistujú. Žiaden vedec si nedovolí ohroziť plod tým, že by to overoval. Iné výskumy nám však ukazujú, že citlivosť organizmu na alkohol je rôzna, takže by som to jednoznačne neodporúčal. Plod je najcitlivejší v prvých troch mesiacoch tehotenstva, keď žena ani nemusí vedieť, že je tehotná. Takže aj párom, ktoré sa snažia o bábätko, by som odporučil alkohol nepiť.