

## Máte problémy s pitím alkoholu?

**ŘEKNETE SI  
O POMOC**

NÁRODNÍ LINKA PRO  
ODVYKÁNÍ ALKOHOLU:  
800 350 000

ALKOHOLPODKONTRLOU.CZ  
ALKOHOL-SKODI.CZ



UNIVERZITA  
KARLOVA

Partneři projektu:



Úřad vlády České republiky



Zdroje informací: SZÚ, OECD, alkoholpodkontrolou.cz, fas.cindi.cz a alkohol-skodi.cz.



## ŽÁDNÉ MNOŽTVÍ ALKOHOLU V TĚHOTENSTVÍ NENÍ BEZPEČNÉ

**3 000  
NOVOROZENCŮ**

Tolik se jich podle aktuálního odhadu každoročně v České republice narodí se zdravotními komplikacemi, deformitami a postiženími, které jim způsobila konzumace alkoholu během těhotenství. Rozvine se u nich tzv. **FASD** (porucha fetálního alkoholového spektra).

**300  
NOVOROZENCŮ**

Tolik se jich podle aktuálního odhadu každoročně v České republice narodí se závažnými poruchami nervového systému, deformitou obličeje, poruchami růstu. Rozvine se u nich tzv. **FAS** (fetální alkoholový syndrom). Na vině je vysoká konzumace alkoholu v těhotenství.

## Jak můžete chránit své dítě?

**NEPIJTE** žádný alkohol, když plánujete těhotenství nebo jste těhotná.

**POŽÁDEJTE** partnera, rodinu a přátele, ať vás podpoří v rozhodnutí nepít během těhotenství žádný alkohol.

**PORAĎTE SE** se svým lékařem/gynekologem, pokud máte problém s alkoholem a plánujete těhotenství.

**NEVÁHEJTE** se obrátit s prosbou o pomoc na odborníky, jestliže během těhotenství nedokážete přestat pít alkohol.



# Pití alkoholu v těhotenství poškodí zdraví dítěte

## CO JE FAS?

(Fetal Alcohol Syndrome)

### FETÁLNÍ ALKOHOLOVÝ SYNDROM

Rozvíjí se u dětí, jejichž matka v těhotenství konzumovala nadměrné dávky alkoholu. Dítě se pak rodí se specifickými tělesnými a psychickými následky, které jej poškodí na celý život. Jde o poruchy růstu, deformity v obličeji, postižení centrální nervové soustavy. FAS není léčitelný a znamená pro jedince celoživotní postižení a omezení v mnoha oblastech života.

## CO JE FASD?

(Fetal Alcohol Syndrome Disorders)

### PORUCHY FETÁLNÍHO ALKOHOLOVÉHO SPEKTRA

Odchylky od normálního vývoje po porodu i v průběhu dětství se projevují sníženým intelektem, způsobují srdeční defekty, zrakové a sluchové problémy nebo také anomálie ve vývoji kloubů či sníženou míru pozornosti, poruchy chování, obsedantně-kompulzivní poruchy atd.



## Ženy a alkohol

Ženský organismus je všeobecně vůči účinkům alkoholu mnohem citlivější než mužský. Ženy mají oproti mužům větší podíl tukové tkáně, menší výkonnost jater a méně aktivní žaludeční enzymy. Proto se ženy opijí rychleji než muži. Při dlouhodobém pití alkoholu existuje u žen větší pravděpodobnost poškození zdraví.

### ŽENY JSOU PŘI ČASTÉ KONZUMACI ALKOHOLU VÍCE OHROŽENY:

- jaterními a srdečními onemocněními •
- vysokým krevním tlakem •
- vznikem rakoviny prsu •
- vyšším rizikem onemocnění vaječníků •
- problémy s otěhotněním a neplodností •

# Dopady alkoholu na vaše zdraví

Krátkodobé a dlouhodobé účinky alkoholu mohou mít vliv na vaše tělo i na duševní zdraví.

### NEJVÁŽNĚJŠÍ ZDRAVOTNÍ RIZIKA UŽÍVÁNÍ ALKOHOLU:

- nemoci trávicí soustavy •
- onemocnění jater •
- onemocnění srdce •
- poruchy mozku •
- poškození mozku •

## Alkohol v číslech

Alkohol je **DRUHÝ NEJVÝZNAMNĚJŠÍ FAKTOR** pro vznik rakoviny, ještě horší je kouření.

**18 LIDÍ DENNĚ** zemře v ČR na nemoci spojené s konzumací alkoholu. Ročně jde o 6,5 tisíce lidí.

**KAŽDÁ PÁTÁ ŽENA** ve věku 20–34 let pije v ČR alkohol rizikově či škodlivě, tedy v dávkách, které jí poškozuji zdraví.

**8,8 LITRU ČISTÉHO ALKOHOLU** byla v roce 2019 spotřeba alkoholu v ČR na osobu. V roce 2018 to bylo „jen“ 8,6 litru.

**17% LIDÍ** starších 15 let pije v ČR alkohol každý den či obden.

**TŘETÍ MÍSTO** v rámci zemí OECD patří ČR v objemu spotřeby čistého alkoholu za rok na osobu.

