

Intoxikace alkoholem a kocovina

Praktické informace pro pracovníky lékáren

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Práce shrnuje příznaky kocoviny a mechanismus, jakým k nim dochází. Při léčbě kocoviny je třeba doplnit šetrným způsobem tekutiny, minerály a glycidy. Vhodné mohou být i vitaminy skupiny B. Naopak je třeba se vyhnout dalšímu alkoholu, benzodiazepinům, černé kávě a nesteroidním antirevmatikům (ta zvyšují riziko krvácení do trávicí trubice a toxicitu alkoholu pro játra). U těžších intoxikací alkoholem a v případě, že došlo k úrazu hlavy nebo jiným zdravotním komplikacím, je třeba vyhledat lékařskou pomoc. Naltrexon může patrně poněkud zmírnit účinky alkoholu a pomoci závislým na alkoholu zastavit recidivu. Situaci, kdy zákazník žádá v lékárně lék proti kocovině, lze podle situace využít ke krátké intervenci zaměřené na prevenci škod působených alkoholem. Klíčová slova: alkoholová kocovina, léčba, prevence, krátká intervence.

Úvodem

Do lékárny přichází lehce přepadlý muž a žádá něco proti kocovině. Možností je řada, některé z nich dobré a bezpečné, jiné špatné a nebezpečné. Cílem tohoto článku je pracovníky lékáren upozornit na rizika i na dobré možnosti.

Jak se mění hladina alkoholu

Vstřebávání alkoholu je velmi rychlé, eliminace z organismu naopak pomalá. Uvedené lze ilustrovat na příkladu. Muž o hmotnosti 80 kg vypije rychle 2 litry 12° piva. Hladina alkoholu dosáhne během přibližně jedné hodiny maxima, ale odbourávání alkoholu potrvá přibližně dalších 10 hodin. Je velmi nepravděpodobné, že by do lékárny přišel člověk, jehož hladina alkoholu stoupá. Jednak je toto stadium alkoholové intoxikace relativně krátké a navíc člověk v tomto stadiu obvykle nemá potřebu si kupovat léky. Potíže se dostaví až v době, kdy bude hladina alkoholu klesat a také po odeznění intoxikace.

Intoxikace alkoholem (v běžné mluvě opilost)

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí je definována takto: Jsou přítomny poruchy cho-

vání, projevující se alespoň jedním z následujících znaků: (1) dezinhibice, (2) hádavost, (3) agrese, (4) labilita nálady, (5) zhoršená pozornost, (6) zhoršený úsudek, (7) narušení osobních činností. Navíc musí být přítomen alespoň jeden z následujících znaků: (1) kolísavá chůze, (2) špatná rovnováha, (3) setřelá řeč, (4) nystagmus, (5) porucha vědomí (např. stupor, kóma), (6) zarudlý obličej, (7) zarudlé spojivky. Klinicky se stadia alkoholové intoxikace někdy dělí na stadium excitační, somnolentní, koma-tózní a asfyktické (tj. stadium dušení).

Těžká intoxikace alkoholem ohrožuje život intoxikovaného bezvědomím vdechnutím zvratků (cca od 3 promile alkoholu v krvi) a zástavou dechového centra v prodloužené míše (od 4 promile). Uvedené hladiny jsou však hrubě orientační, mimo jiné také s ohledem na velké individuální rozdíly v toleranci. Dechová zkouška na alkohol může být velmi nepřesná. V současné době se považuje za objektivní pouze vyšetření krve za pomoci plynové chromatografie s následnou kontrolou metodou založenou na jiném principu (Widmarkova metoda). To indikuje lékař. Na hladinu alkoholu v krvi nelze spolehlivě usuzovat podle chování pacienta, např. jsou známy případy lidí, kteří řídili automobil s hladinou vyšší než 4 promile. Naopak i nízké hladiny alkoholu mohou být velmi nebezpečné např. v interakci s léky.

Léčba intoxikace alkoholem a jednání s intoxikovaným člověkem

Co se léčby lehčí intoxikace alkoholem týče, není mi známo, že by některý v České republice volně prodejný lék snižoval hladinu alkoholu v krvi. U lehčí intoxikace lze postupovat, jak je uvedeno dále v souvislosti s kocovinou. Ze všeho nejdůležitější je ale to, aby alkoholem intoxikovaný člověk nepokračoval dále v pití alkoholu a nevystavoval se nebezpečným situacím v dopravě nebo v pracovním prostředí. Pro zajímavost tradiční čínský recept na intoxikaci alkoholem (2). Doporučuje se polévka z černého bobu nebo fazolu hyacintového (lablab purpureus). Zde jen připomínám, že bílkoviny vytvářejí v trávicí trubici s alkoholem nevstřebatelný komplex, takže se část alkoholu nedostane do krve. To je jedním z důvodů, proč se nedoporučuje pít nalačno. Navíc taková polévka obsahuje potřebné tekutiny a minerály. Kontrolované studie týkající se efektivity fazolové polévky ale nelze nabídnout, mnohem lepší bude vsadit na zdrženlivost.

Tam, kde hrozí bezvědomí nebo došlo při intoxikaci alkoholem ke komplikacím (např. úrazu hlavy), je třeba neprodleně volat lékaře. U intoxikovaného alkoholem v bezvědomí je třeba do příchodu lékaře obvyklým způsobem předejít aspiraci zvratků (např. stabilizovaná poloha na boku) a zajistit vitální funkce. Lékařská léčba zahrnuje především zajištění vitálních funkcí (někdy je nutná i umělá plicní ventilace), péči o vnitřní prostředí (kompenzovat hypoglykémii, acidózu apod.).

V lékárenské praxi je ale mnohem častější jiný problém. Člověk intoxikovaný alkoholem nebo drogou se v kontaktu s pracovníky chová agresivně nebo jinak nevhodně. Při kontaktu s takovým zákazníkem je vhodné dbát na mimoslovní komunikaci – udržovat bezpečnou vzdálenost, mluvit klidným, tišším hlasem, vyhnout se prudkým gestům, přivolat spolupracovníky nebo další lidi. V případě hrozícího násilí vůči osobám nebo majetku je třeba volat policii.

Jak vypadá kocovina

Hranice mezi kocovinou a alkoholovou intoxikací není přesná, protože kocovina se objevuje ještě v době, kdy je alkohol v krvi. Také k emočním rozladám dochází už v době, kdy hladina alkoholu v krvi klesá. K typickým příznakům kocoviny patří bolesti hlavy, průjem, nechutenství, třes, únava a nevolnost. To poněkud připomíná chřipku. Pro výzkumné účely

se vyžaduje přítomnost alespoň dvou z výše uvedených příznaků v natolik závažné formě, aby došlo k narušení běžných denních činností a povinností. Kocovina není levná záležitost. Podle amerických odhadů stojí alkoholová kocovina ekonomiku USA ročně 148 miliard dolarů, jiné odhady hovoří od 3,3 miliardách liber ztrát v důsledku kocoviny pro Velkou Británii, 1,4 miliardách dolarů pro Kanadu a 3,8 miliardách pro Austrálii. Největší podíl kocoviny připadá na lidi, kteří nejsou na alkoholu závislí ani ho nepožívají nadměrně, prostě z toho důvodu, že tvoří v populaci největší skupinu.

Odvykací stav

Od alkoholové intoxikace a kocoviny je třeba odlišit odvykací stav po alkoholu. Ten se projevuje alespoň třemi z následujících znaků: (1) třes jazyka, očních víček nebo napřážených rukou, (2) pocení, (3) nauzea, dávení nebo zvracení, (4) tachykardie nebo hypertenze, (5) psychomotorický neklid, (6) bolesti hlavy, (7) nespavost, (8) malátnost nebo slabost, (9) přechodné zrakové, hmatové nebo sluchové halucinace nebo iluze, (10) křeče typu grand mal.

Léčba odvykacích stavů po alkoholu přísluší lékařům, protože jejich svépomocná léčba volně prodejnými léky by mohla být příliš nebezpečná a s ohledem na interakce léků s alkoholem a další faktory.

Co se při kocovině děje v organismu

- Špatná nálada, která kocovinu provází, souvisí s biochemickými poměry v mozku. Působky vyvolávající dobrou náladu se předchozím pitím vyplývaly a nějakou dobu potrvá, než se obnoví. Neuroneogeneza (vznik nových nervových buněk) v hippocampu se zastavuje. Změny elektrické aktivity mozku přetrvávají ještě dlouho po té, co vymizel alkohol z krve.
- Nervosvalová výkonnost je také zhoršena.
- Těžší intoxikace alkoholem byla provázena velkým zatížením srdce. Vyšší riziko srdečních příhod přetrvává i v kocovině.
- K tomu přistupuje spánkový dluh. Alkoholová intoxikace narušuje REM spánek. To dále zhoršuje duševní výkonnost a zvyšuje riziko úrazů.
- Na vzniku kocoviny se podílí první metabolit oxidace alkoholu acetaldehyd. Jedná

se o látku, která je cytotoxická a která poškozuje játra. Acetaldehyd se patrně také podílí na kancerogenním účinku alkoholických nápojů.

- Alkohol tlumí sekreci antidiuretického hormonu, takže organismus ztratil velká kvanta tekutin a minerálů. Těch se v kocovině nedostává.
- Jaterní buňky byly zaměstnány odbouráváním alkoholu, proto nemohly vyrábět glukózu (tj. zastavila se glukoneogeneza). Jestliže člověk navíc nejedl, mohla klesnout hladina krevního cukru. Hypoglykémie bývá provázena pocením, nechutenstvím, rozmazaným viděním, třesem, necitlivostí rtů a jazyka, podrážděností, mdlobou nebo kolapsem, zmateností, pocit chladu, nervozitou, slabostí, zrychlení tepu. Toto nebezpečí je přirozeně nejvyšší u lidí léčených antidiabetiky.
- V pokusech na zdravých dobrovolnících se po vypití malého množství destilátů zjistilo krvácení do žaludeční sliznice, byť se jednalo o krvácení klinicky nevýznamné. Krvácení po alkoholu bude jistě větší po vyšších dávkách alkoholu a tam, kde byla žaludeční sliznice již poškozena.
- Kromě etylalkoholu obsahují alkoholické nápoje i různá množství alifatických alkoholů a dalších příměsí, které projevy kocoviny dále zhoršují. To je jedním z důvodů, proč se nedoporučuje míchání různých druhů alkoholických nápojů a proč lidé reagují odlišně na různé alkoholické nápoje.

Co zhoršuje kocovinu

Existuje řada účinných způsobů, jak kocovinu zhoršit nebo učinit nebezpečnější. Lze zmínit vysoké dávky alkoholu, kombinování různých alkoholických nápojů, pití dalšího alkoholu v kocovině, pití nalačno. Nebezpečné jsou také tělesná aktivita během pití alkoholu a nedostatek nealkoholových tekutin a dehydratace. Kombinace saunování a vysokých dávek alkoholu může ohrozit život. Kocovinu zhoršuje i špatný zdravotní stav, genetická dispozice, ženské pohlaví a nižší věk.

Příznaky kocoviny se objevují už v době, kdy je alkohol v krvi. Podání léků ze skupiny nesteroidních antirevmatik (acylpyrin, ibuprofen atd.) zatěžuje játra a poškozuje je v kombinaci s alkoholem více než samotný alkohol. Navíc se tak zvyšuje riziko krvácení do trávicí trubice. K žaludeční sliznici není právě še-

trný ani kofein, navíc kofein vede ke zvýšení diurézy a dalším ztrátám tekutin.

Co při kocovině dělat

- Kombinace zbytkového alkoholu v krvi, nevyspání a výše uvedených metabolických změn může člověka ohrozit v dopravě, v zaměstnání nebo třeba i při přecházení ulice. Proto to nejrozumnější, co lze v takové situaci dělat, je zdržovat se v bezpečném prostředí, nahradit spánkový dluh a počkat, až se organismus zotaví. Nejlepší je neriskovat a kocovinu přežít někde v bezpečí.
- Důležité je doplnit tekutiny a minerály. S ohledem na stav žaludeční sliznice se ale nedoporučují kyselé ovocné džusy nebo šťávy ani jiné příliš kyselé potraviny. Naprosto nevhodný je přirozeně alkohol.
- Dále je třeba doplnit lehce stravitelné glycidy a minerály. Z tohoto hlediska by byla např. vhodná nějaká vlažná a lehce stravitelná polévka. Neměla by ale být příliš tučná, aby se dále nezatěžovala játra.
- Jestliže někdo zjistí, že pod vlivem alkoholu utrpěl úraz hlavy nebo že došlo ke zhoršení nějaké jeho chronické nemoci, měl by vyhledat lékařskou pomoc. Úrazy hlavy během intoxikace alkoholem jsou časté (pády, rvačky), alkohol zvyšuje krevní tlak a snižuje srážlivost krve, což všechno zvyšuje riziko nitrolebního krvácení.

Léky a kocovina

- Vzhledem k tomu, že alkohol působí jako antivitamin thiaminu a že thiamin je důležitý pro fungování jater i nervové tkáně, je vhodné ho doplnit spolu s dalšími vitaminy skupiny B.
- Určitou logiku má i podávání hepatoprotektiv. Z volně prodejných lze jmenovat Lipovitan nebo Essentiale Forte, na trhu jsou i volně prodejné přípravky se silymarinem.
- Antacida mohou zmírnit žaludeční obtíže, nevhodná je ale jedlá soda. Ta sice sniží kyselost v žaludku, ale při reakci s kyselinou chlorovodíkovou uvolňuje kyslíčnický uhličitý, což není příjemné a může poškozený žaludek navíc nafouknout.
- Z důvodů zmíněných v předchozí části mohou být prospěšné i různé remineralizační a nutriční přípravky za předpokladu, že nebudou dráždit žaludeční sliznici.



- U nás masivně propagovaný Anti Ethanol 07 obsahuje výtažky z vinné révy, phyllanthus amara, embliky, datlí, andrographis paniculata a čekanky. Je registrován jako potravinový doplněk (ne jako léčivý přípravek). Webové stránky výrobce neobsahují jediný odkaz na publikovanou práci, pouze dovolávání se na čínskou medicínu a celebrity. Autoři webových stránek tam slibují mimo jiné ochranu jater a zejména zvýšené odbourávání alkoholu v játrech. Tvrdit to, je, mírně řečeno, odvážné, jestliže nejsou k dispozici výsledky randomizované dvojité slepé kontrolované studie týkající se tohoto přípravku. Řidič, který by reklamě nekriticky uvěřil, by na to mohl doplatit nejen odebráním řidičského průkazu. Anti Ethanol 07 bude patrně relativně neškodný, pokud odhlédneme od způsobu jeho propagace. Nakolik je účinný, nelze na základě publikovaného materiálu posoudit.
- Co se výše zmíněné východní medicíny týče a kocoviny, nenašel jsem toho v databázi U. S. National Library of Medicine mnoho. Nepřekvapilo mě to, protože východní medicína hodně vychází se specifické konstituce toho kterého člověka. Bylinné předpisy u jedné nosologické jednotky, ale různých pacientů, jsou často velmi odlišné. Navíc léčba bylinnými přípravky má většinou dlouhodobý charakter. Některé práce se ovšem k uvedenému tématu volně váží. Tak Ji a Li (1) popisují příznivý efekt Hovenia dulcis Thunb při prevenci neurotoxického poškození mozku alkoholem u krys. Objevila se i práce o nižší spotřebě alkoholu u osob, které užívaly kudzu (3). Kromě toho existuje velké množství rostlin, kterým se připisuje hepatoprotektivní efekt včetně výtažků z Ginkgo biloba (7), který se častěji používá v jiné indikaci.
- Alka-seltzer obsahuje v 1 tabletě acidum acetylsalicylicum 324 mg, acidum citricum 965 mg, natrii hydrogencarbonas 1 625 mg a pomocné látky. O nevhodnosti nesteroidních antirevmatik jsme se už zmiňovali (vyšší riziko krvácení do žaludeční sliznice, nižší srážlivost krve). Jedlá soda jak antacidum je dnes obsoletní. Přípravek je proto nutné považovat za nevhodný a nebezpečný.
- Nevhodná jsou z výše uvedených důvodů i další nesteroidní antirevmatika.
- S ohledem na zbytkový alkohol je při kocovině nevhodná většina psychofarmak. U lidí zneužívajících alkohol se rychle vytváří obtížně léčitelná kombinovaná závislost na benzodiazepinech, jejich podání u závislých na alkoholu přichází v úvahu jen u těžkých odvykacích stavů a pod dohledem lékaře.
- Naltrexon (Revia) sice nezmírní subjektivní obtíže při kocovině, ale může patrně tlumit projevy intoxikace alkoholem (7). Také mírní bažení po alkoholu a usnadňuje závislým zastavení recidivy.

Co je to krátká intervence

Podle doporučení Světové zdravotnické organizace by se krátká intervence měla provádět v širokém měřítku. Postupy při krátké intervenci zahrnují např. jasné doporučení nepít alkohol nebo jeho pití omezit, motivovat k zdravému způsobu života, předat svépomocný materiál. Příručky pro závislé na alkoholu (4), závislé na jiných psychoaktivních látkách a patologické hráče jsou zdarma k dispozici na webových stránkách www.plbohnice.cz/nespor. Lze také doporučit účast ve svépomocné organizaci typu Anonymních alkoholiků. Jedná se účinný postup, podrobnější

informace viz souhrnná práce na toto téma (5). Informace a adresy skupin Anonymních alkoholiků viz webová stránka www.sweb.cz/aacesko. Případně lze také poskytnout kontakt na služby telefonické pomoci nebo informovat o tom, kde hledat pomoc pro návykové problémy. Způsob provádění krátké intervence v lékárně bude záležet na okolnostech (např. na tom, kolik má pracovník lékárny právě času nebo zda jsou tam další zákazníci). O krátké intervenci více např. v (6).

Závěr

Informovaný pracovník lékárny může vykonat mnoho dobrého.

1. Např. muž s kocovinou a doznívající intoxikací alkoholem odejde z lékárny ne s ibuprofenem, jak původně chtěl, ale s balením B-komplexu a Lipovitanem. K tomu ještě dostane něco dobrých rad, jak o svá játra pečovat.
2. Paní středního věku chce lék na bolest hlavy pro svého manžela, který se v opilosti udeřil do hlavy a má navíc odvykací stav. Pracovník lékárny v tomto případě doporučí zavolat lékaře.
3. Statný člověk žádá přípravek na rychlejší odbourávání alkoholu v krvi, aby mohl dříve řídit nákladní auto a bagr. Zákazník se dozví, že takový přípravek není k dispozici a že schopnost řídit je vlivem nevyspání a dalších vlivů zhoršena i dlouho po té, co alkohol z krve vymizel. Zákazník odchází s hepatoprotektivy.

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Psychiatrická léčebna Bohnice
a Subkatedra návykových nemocí IPVZ
Ústavní 91, 181 02 Praha 8
e-mail: nespor@plbohnice.cz

Literatura

1. Ji Y, Li J, Yang P. Effects of fruits of Hovenia dulcis Thunb on acute alcohol toxicity in mice. Zhong Yao Cai 2001; 24: 126–128.
2. Lu HC. Čínský systém léčby potravinami. Olomouc: Fontána 2000. 285.
3. Lukas SE, Penetar D, Berko J, Vicens L, Palmer C, Mallya G, Macklin EA, Lee DY. An extract of the Chinese herbal root kudzu reduces alcohol drinking by heavy drinkers in a naturalistic setting. Alcohol Clin Exp Res 2005; 29: 756–762.
4. Nešpor K. Zústat střizlivý. Brno: Host 2006. 238. Volně ke stažení na www.plbohnice.cz/nespor.
5. Nešpor K. Organizace Anonymní alkoholici představuje efektivní pomoc závislým. Praktické lékařství 2002; 12: 25–31.
6. Nešpor K. Návykové chování a závislost (3. vydání). Portál Praha 2007. 176.
7. Peterson JB, Conrod P, Vassileva J, Gianoulakis C, Pihl RO. Differential effects of naltrexone on cardiac, subjective and behavioural reactions to acute ethanol intoxication. J Psychiatry Neurosci 2006; 31: 386–393.
8. Yuan G, Gong Z, Li J, Li X. Ginkgo biloba extract protects against alcohol-induced liver injury in rats. Phytother Res 2007; 21 (3): 234–238.