

# Alkohol a ženský organizmus.

## **Alkoholizmus žien má väčší negatívny dopad na zdravie ženy (ako muža).**

Pri skúmaní a riešení problému závislosti od alkoholu sa spočiatku nebralo do úvahy, či ide o muža, alebo ženu. Postupne sa ukázalo, že „ženské pitie“ má svoje špecifiká a organizmus ženy reaguje na alkohol v mnohom odlišne než organizmus muža. Tieto rozdiely súvisia s anatomickými, fyziologickými aj psychologickými odlišnosťami oboch pohlaví.

## **TELESNÉ A FYZIOLOGICKÉ ROZDIELY**

### **Tuk a voda**

Telo ženy obsahuje viac tuku a menej vody ako telo muža. Tuk je potrebný predovšetkým na tvorbu ženských pohlavných hormónov. Jeho väčšie množstvo má vplyv na celkovú látkovú premenu. Týka sa to hlavne látok, ktoré sú rozpustné v tukoch. Alkohol je rozpustný vo vode a vzhľadom na menšie množstvo vody v ženskom organizme sa skonsumovaný alkohol „rozpustí“ v menšom telesnom objeme. **To je jedna z príčin, prečo ženy po vypití rovnakého množstva alkoholu ako muži v prepočte na kilogram hmotnosti majú v krvi vyššiu hladinu alkoholu než muži.**

### **Enzýmy**

Asi 20 % alkoholu z vypitého nápoja sa vstrebáva už v žalúdku, 80 % v tenkom čreve. V žalúdku sa nachádza enzým alkoholdehydrogenáza, ktorý alkohol rozkladá už pri jeho vstrebávaní sa cez sliznicu žalúdka. Zistilo sa, že ženy majú menej tohto enzýmu v žalúdočnej sliznici než muži. Preto sa u žien cez stenu žalúdka vstrebáva do krvi viacej alkoholu. To je ďalšia príčina, prečo sa ženy „rýchlejšie opijú“. Množstvo tohto enzýmu navyše prirodzene klesá po 50. roku ženy. Z toho vyplýva, že ženy v zrelšom a staršom veku majú po konzumácii alkoholu jeho hladinu v krvi ešte vyššiu.

### **Hormóny**

Niektoré vedecké štúdie upozorňujú, že hladina alkoholu v krvi u žien sa mení aj v súvislosti s menštruačným cyklom. Vyššia hladina bola zaznamenaná hlavne v predmenštruačnom období. Súvisí to pravdepodobne s vyplavovaním ženských pohlavných hormónov a ich vplyvom na celkový metabolizmus ženy. V tomto období cyklu sa tiež častejšie vyskytujú duševné ťažkosti, ako depresívne či úzkostné stavy, podráždenosť a precitlivenosť. Podrobnejšie vzťahy sú predmetom ďalšieho vedeckého skúmania. Antikoncepcné tabletky, ktoré obsahujú v rôznom pomere dva hlavné druhy ženských pohlavných hormónov, majú takisto vplyv na látkovú premenu alkoholu. Tieto lieky spomaľujú vylučovanie alkoholu z organizmu.

### **Pečeň**

Ženy majú primerane k svojmu telesnému objemu menšiu pečeň než muži. Tento orgán je u žien väčšmi zaťažovaný spracúvaním ženských pohlavných hormónov. V porovnaní s mužmi vzniká poškodenie pečenevého tkaniva, predovšetkým steatóza pečene (stukovatenie), u žien rýchlejšie, a to aj pri konzumácii menšieho množstva alkoholu. Ženy - alkoholičky sú aj väčšmi ohrozené cirhózou pečene. Pokusy na zvieratách dokazujú súvislosť so ženským pohlavným hormónom estrogénom.

### **Mozog**

Dnes sa už všeobecne uznáva, že mozog patrí medzi orgány, ktoré vykazujú tzv. pohlavné rozdiely. Moderné technológie v posledných rokoch umožnili zistiť zaujímavé rozdiely vo fungovaní mužského a ženského mozgu. Tieto odlišnosti sa týkajú aj chemických látok v mozgu nazývaných neurotransmitery. Iné „vyladenie“ týchto neurochemických systémov u žien je možno príčinou dávno známej skutočnosti, že u žien sa závislosť od alkoholu a jej komplikácie rozvíjajú rýchlejšie.

### **Srdce a cievy**

Ženy závislé od alkoholu preukazujú vyššie riziko vzniku poškodenia srdcového svalu, tzv. kardiomyopatie. Rovnako sa preukázal vyšší výskyt hypertenzie (vysokého tlaku krvi) u žien v mladšom veku, pokiaľ boli závislé od alkoholu, v porovnaní s bežnou priemernou populáciou. Pri chronickej konzumácii alkoholu sa pravdepodobne stráca ochranný účinok estrogénov (ženských pohlavných hormónov) na srdcovo-cievny systém. V tejto súvislosti sa zistila celková vyššia úmrtnosť žien- alkoholičiek na náhle srdcovo-cievne príhody (napríklad infarkt myokardu) než u populácie žien bez závislosti.

### **Tráviaci systém**

Vznik vredovej choroby žalúdka a dvanástnika a krvácania z tráviaceho traktu je u žien - alkoholičiek rýchlejší ako u mužov. Pri chronickom abúze alkoholu sa u žien častejšie vyskytujú aj chudokrvnosť a poruchy výživy.

### **Kosti**

Alkohol ako chemikália narušuje látkovú premenu vápnika a vitamínu D. Tieto dve látky sú pre ženský organizmus veľmi dôležité ako **prevencia** pred osteoporózou – rednutím kostí, zvlášť v zrelšom veku v období menopauzy. Osteoporóza spôsobuje, že takto poškodené kosti sú lámavejšie a zlomeniny sa horšie hoja. Úrazy žien- alkoholičiek sú veľmi časté a následky zlomenín pri osteoporóze sú trvalé. Najčastejšou zlomeninou je zlomenina krčka stehennej kosti.

### **Pohlavný systém**

Alkohol má veľmi nepriaznivý vplyv na reprodukčný systém ženy. Pri častejšej konzumácii spôsobuje narušenie menštruačného cyklu, hlavne poruchy vaječnikov, môže spôsobiť predčasnú menopauzu a neplodnosť.

### **Imunitný systém**

Alkohol pri častej konzumácii oslabuje imunitný systém, ktorý chráni organizmus pred infekciami a pred vznikom rakoviny. U žien závislých od alkoholu sa prejaví vyššie riziko vzniku rakoviny prsníka. Tiež sa častejšie vyskytujú chronické zápalové procesy.

### **Tehotenstvo**

Špecifickým a jedinečným stavom u ženy je tehotenstvo. Organizmus gravidnej ženy je ešte citlivejší na alkohol, navyše pôsobí aj na rastúci plod. Alkohol má malú molekulu a bez problémov prenikne tzv. placentárnou bariérou, ktorá čiastočne chráni plod pred nebezpečnými látkami kolujúcimi v krvi matky. Po 15 minútach po požití alkoholu má plod v krvi rovnakú hladinu alkoholu ako matka. Dieťa sa ešte v tele matky stáva „pijanom“, pokiaľ tehotná žena holduje alkoholu. Organizmus nenarodeného dieťaťa nedokáže alkohol odbúravať. **Alkohol na dieťa pôsobí ako jed** a spôsobuje celý rad poškodení, ktoré sú známe spoločne pod pojmom fetálny alkoholový syndróm, tzv. FAS. FAS sa vyskytuje až u 43 % detí žien- alkoholičiek. Dieťa postihnuté týmto syndrómom má poruchy vo vývoji tváre, rozštep podnebia, menšiu hlavu, vrodené orgánové vývojové vady, napríklad srdca, močového a pohlavného ústrojenstva, celkovo neprospieva, má spomalený rast a psychomotorický vývoj a niekde môže byť mentálne retardované. Na druhej strane alkohol môže spôsobiť spontánny potrat, predčasný pôrod nedonoseného dieťaťa, častejšie sú pôrody mŕtvonarodených detí a popôrodné komplikácie. Ľahšie funkčné poškodenia centrálného nervového systému detí, ako poruchy pozornosti a správania i hyperaktivita, sa často prejavia až v neskoršom veku. U novorodenca ženy závislej od alkoholu sa do 12 hodín po pôrode môže rozvinúť tzv. NAS – novorodenecký **abstinenčný syndróm**. NAS má tieto príznaky: poruchy dýchania, svalového tonusu, tras končatín a kŕče, časté a neobvyklé vegetatívne prejavy, ako zívanie, slinenie, kýchanie, štikútanie, slzenie a silné potenie. Alkohol sa pokladá za jednoznačný teratogén – teda látku, ktorá môže (aj ťažko) poškodiť alebo aj usmrtiť vyvíjajúci sa plod.

Podľa: In: Lúčna S., Čistý deň 2/2008, ročník VI., str. 8-9

Spracovala: PhDr. L. Biziková