

»»»» téma pod lupou

Závislost na lécích

a co s ní dělat

BERETE SI PRÁŠEK
NA BOLEST HLAVY,
ZUBŮ, ZAD A KLOUBŮ,
KAPKY NA KAŠEL
A RÝMU, TABLETKY NA
HUBNUTÍ A JEŠTĚ NĚCO
NA SPANÍ? ZÁVISLOST
NA LÉCÍCH, NEBO
PŘINEJMENŠÍM JEJICH
ZNEUŽÍVÁNÍ,
ŤUKÁ NA DVEŘE.

O lécích se dá říci totéž, co o ohni: mohou být dobrými sluhy, ale zlými pány. Pokud je užíváme pouze tehdy, když je to nezbytně nutné, dobře nám slouží. Když je zneužíváme, začneme na nich být závislí a promění se v hodně zlé sluhy. Ze statis-

tik vyplývá, že počet těch, kteří jsou na lécích závislí, stále narůstá; většinou na takzvané psychoaktivních lécích, která jsou pouze na lékařský předpis – na internetu ovšem není problém sehnat je bez předpisu. Výjimkou není ani zneužívání volně prodejných léků – jeden dva prášky

jednou za čas například při bolesti hlavy jsou v pořádku a pomohou, hrst léků spolykaná denně, aniž by k tomu byl důvod, už není léčba, ale zneužívání, které většinou vyústí v závislost. A jak víme, každá závislost na čemkoli je nebezpečná a obtížně léčitelná.

PROČ SE LÉKŮ NEBOJÍME

Nejznámější a nejobávanější závislostí je ta na drogách, marihuanou počínaje přes pervitin, kokain po mnoho dalších a stále nových drog. Už mnohem méně si připouštíme závislost na alkoholu, a tu na lécích v podstatě nebereme na vědomí, možná proto, že o ní víme jen velmi málo. Přitom právě do ní člověk sklouzne velice snadno. Paní Evě je čtyřicet let. Před rokem podstoupila léčbu, protože byla závislá na lécích a na alkoholu. „Když jsem byla malá, babička mi na všechno dávala prášky. A protože se o mě starala až do mých osmnácti let, krmila mě léky tak vydatně, že jsem se na nich stala závislou a brala jsem je, i když mě nic nebolelo. Časem jsem k nim přidala i alkohol, ale dlouho jsem si neuvědomovala nebo nepripouštěla, že jsem závislá.“ Když se pak stávalo stále častěji, že paní Eva netrefila domů a přivodila si různá zranění, rozhodla se pro léčbu. Teď abstínuje jak od léků, tak od alkoholu. Odvykávací léčba ale rozhodně nebyla tak snadná jako vznik obou závislostí.

JAK JI POZNÁME?

„Počátky závislosti na lécích bývají plíživé, neplánované a překvapivé,“ upozorňuje aditoložka Mgr. Monika Plocová ze soukromého sanatoria Dům Moniky Plocové v Praze a pokračuje: „Překvapivé jsou proto, že k lékové závislosti dochází také v souvislosti s braním léků, které nám předepisuje odborný lékař. Hranice závislosti je velmi křehká. Zpočátku nám brání léků na bolest nebo na uvolnění pomáhá, a až později se změní v pravidelnou konzumaci. Přestane nám stačit síla léku a postupně můžeme začít zvyšovat množství, snižovat časovou frekvenci užívání a začneme vyhledávat lék se silnějším účinkem,“ varuje Monika Plocová. Fyzická bolest občas potrápí každého a většina z nás sáhne po tabletkách, která nás bolesti rychle zbaví nebo ji alespoň utlumí. „Když dostupné léky nezabírají, stačí navštívit lékaře, který nám předepíše recept na vhodnou medikaci,“ říká magistra Plocová a pokračuje: „Stejně to chodí v případech, kdy se začneme potýkat se změnami nálad, se smutky a strachy. Pohodlná cesta table-



Mgr. MONIKA
PLOCOVÁ, aditoložka,
www.monikaplocova.cz,
MPlocova@seznam.cz

PTALI JSME SE ZA VÁS

O závislosti na drogách či alkoholu se u nás hodně mluví a píše, ale o závislosti na lécích nikoliv. Je snad méně nebezpečná?

Závislost na lécích je stejně nebezpečná jako závislost na alkoholu či jiné návykové látce. Naopak abstinenní příznaky po odnětí léků bývají, na rozdíl od alkoholu, více provázeny různě těžkými a opakovanými epileptickými záchvaty. V tomto ohledu je závislost na lécích velmi nebezpečná.

Ten, kdo podstoupí například protialkoholní léčbu, musí doživotně abstinoval. Jak je to ale u léků? Znamená to, že tzv. vyléčený člověk si už nikdy nemůže vzít prášek proti bolesti?

Ano, je to tak. Člověk odléčený ze závislosti na lécích by se měl doživotně vyvarovat nejen návykových léků, ale také alkoholu a dalších návykových látek, neboť hrozí riziko přesmyku závislosti. Na lécích nenávykových (běžně prodávané léky na bolest hlavy) je možné získat psychický návyk... Doporučovala bych nebrat žádné léky a pokud možno řešit problémy na přírodní bázi a vhodnou terapií.

tek zastaví bolest nebo navodí pocit uvolnění. Ve skutečnosti tak jen odkládáme řešení primární podstaty našeho problému. Měli bychom si odpovědět na otázky: Proč mě bolí hlava? Proč jsem stále smutný? Proč mě nic nebaví?“

NĚKDO PODLEHNE, NĚKDO ODOLÁ

Droga sama, v našem případě lék, ale ke vzniku závislosti nestačí, lépe řečeno nemůže za ni, tu si způsobuje člověk, a ještě

**Jakmile se
pilulky nebo
kapky jakéhokoli
druhu stávají
nepostradatelnými,
je třeba
zpozornět!**

jak který. Známý psychiatr profesor Vladimír Vondráček konstatoval, že: „... mnozí lidé žijí v nepříznivém prostředí, jsou vydáni napospas psychické infekci, s drogou se seznámili, mají k ní snadný přístup, a přece se závislími nestanou.“ Ovšem předem se dá jen těžko odhadnout, kdo je k závislosti náchylný a kdo nikoliv, proto

je obezřetnost a opatrnost vždy a u každého na místě. Je lepší, pokud to jenom trochu jde, obejít se bez prášků, protože, jak upozorňuje Monika Plocová: „Postupnou potřebou vyšších dávek léků můžete upadnout do pravidelného kolotoče, v němž se do popředí dostává získání receptu. V některých případech může dotyčný začít intenzivně shánět léky na černém trhu.“ Hlavní příčinou tohoto koloběhu je závislost psychická nebo fyzická, často obě najednou, na některé z chemických látek, které léky obsahují.

KDY SE MÍT NA POZORU

Zneužívání léků je častější než závislost sama. Pro určení diagnózy zneužívání je podstatný fakt, že důsledkem je zdravotní poškození buď tělesné, například onemocnění jater a ledvin, nebo psychické, kupříkladu úzkostné stavy. Zneužívání s sebou nese řadu dalších rizikových faktorů, mezi něž patří předávkování, interakce s jinými léky a alkoholem nebo úrazy zejména při zneužívání tlumivých léků. Objevit se mohou i netypické a komplikované průběhy jinak běžných onemocnění. Zneužívání léků, které vede k závislosti, zasahuje i rodinný a pracovní život. A jaké jsou varovné signály toho, že se ze zneužívání může stát závislost? „Časté brání léků bez rozmyslu, lék jako součást překonávání

»»»» téma pod lupou



Mezi nejčastěji zneužívané patří léky proti bolesti, jejichž častá konzumace vede k poruchám zažívacího systému, ledvin, jater či srážlivosti krve.

CO SI PAMATOVAT

Volně prodejné léky sice člověka většinou neohrožují na životě, ale při nadměrném užívání mohou způsobovat vleklé zdravotní potíže. Mezi nejčastěji zneužívané patří léky proti bolesti, jejichž častá konzumace vede k poruchám zažívacího systému, ledvin, jater či srážlivosti krve. Zneužíváním (abúzem) léku rozumíme jeho aplikaci buď z jiného než terapeutického důvodu, nebo ve vysokých dávkách po dlouhou dobu. Užívání léků nad rámec léčby je společensky závažný, ale zároveň podceňovaný jev. Při léčbě závislosti na lécích, která by měla být zahájena co nejdříve, je nutné jednak odstranit psychickou vazbu na drogu, jednak ulehčit překonání abstinčních příznaků. V obou případech je u nás nemocnému umožněna účinná podpora a pomoc při hospitalizaci nebo ambulantní léčbě ve specializovaných zařízeních.

bolesti, tendence překonávat smutky, strach a jiné negativní nálady tabletkou, řešení nespavosti prášky, nadužívání vitaminů v tabletách,“ vypočítává Monika Plocová ze sanatoria, ve kterém se léčbě závislosti věnují. Jednoduše řečeno: jakmile se pilulky nebo kapky jakéhokoli druhu stávají nepostradatelnými, je třeba zpozornět.

KDE JE OPATRNOST NAMÍSTĚ?

Rozhodně u opioidů, mezi něž patří jak přírodní látky (opium, morfin), tak syntetické deriváty, z nichž nejznámější je kodein. Riziko návyku a zneužívání těchto látek je všeobecně známé. Syndrom závis-

losti na opioidech se rozvíjí poměrně rychle a abstinční a odvykácí příznaky se podobají chřipkovým. Typické jsou bolesti svalů nebo svalové křeče, nevolnost a zvracení, průjem, rozšíření zornic, slzení doprovázené sekrecí z nosu. Ve střehu bychom měli být také u tlumivých léků. Mezi ně patří barbituráty, benzodiazepiny a hypnotika, tedy léky určené ke zklidnění, k léčbě úzkostných stavů a nespavosti. Tlumivé léky jsou často zneužívány k navození pocitu pohody, ke snížení úzkosti a zábran, u někoho mohou barbituráty vyvolat i pocit euforie a neobvyklého vzrušení. I když jsou na předpis, existuje jen málo domácností, kde se nějaký zklidňující prášek, především na spaní, nenajde. Při jejich častém užívání po-

stupně dochází ke snižování účinku, pacient zvyšuje dávky, a po čase, i když podstatně delším než u opioidů, hrozí riziko vzniku závislosti. Předávkování se projevuje ospalostí, špatnou koncentrací, závratěmi, nebo dokonce poruchami vědomí. Otravu, která může mít fatální následky, mnohonásobně zhoršuje alkohol.

NÁVYKOVÉ A NEBEZPEČNÉ

Takové jsou stimulanty. Už za druhé světové války používali britští i němečtí letci amfetamin a pervitin pro udržení bdělosti při dlouhých náletech, a to dokonce povinně! Později se tyto látky užívaly na hubnutí. V současnosti je jejich využití opodstatněné pouze proti nadměrné spavosti, a přesto jsou ve velkém zneužívány pro své stimulační účinky. Nejznámějšími zástupci jsou metylfenidát či amfetamin a jeho deriváty – pervitin a extáze. Při předávkování hrozí srdeční infarkt, mrtvice, záchvaty křečí či dehydratace. Při dlouhodobém užívání hrozí vznik toxické psychózy, tedy psychiatrické poruchy podobné schizofrenii. △