

Životospráva

Negativní jevy

Učební text

MUDr. Simona Majorová
UK FTVS, Katedra ZTV a TVL

Životospráva sportovce

- Životospráva představuje soubor různých faktorů; soubor složitý a poměrně ustálený.
- Životospráva ovlivňuje zdravotní stav, výkonnost i odolnost organismu člověka.
- Správná životospráva znamená vyvážené rozdělení času mezi spánek, práci, sportovní aktivity, odpočinek a další jednotlivé činnosti s ohledem na věk, pohlaví, zájmy, a další.
- Pro pozitivní dopad na organismus musí být **pravidelná** s časových rozložením, které co nejvíce respektuje biorytmy.

Životospráva sportovce

Biorytmy

- **biologické rytmy:** 24 hodinový cyklus vyvolaný střídáním světla a tmy
- intenzita tělesných funkcí - kolísá v závislosti na biorytmech
- na biorytmy se napojují adaptibilní pochody - na základě opakování určitých situací v určité denní dobu
 - **BIORYTMY**= soustavné opakování nějakého děje v pravidelných intervalech, které se děje na všech úrovních živých soustav
 - **Typy biorytmů:** dělí se podle délky periody
- Synchronizátorem biorytmů v těle je suprachiasmatické jádro (shluk nervových buněk)
- Individuální rozdíly cirkadiálních biorytmů u člověka

Životospráva sportovce

■ Spánek

- aktivní stav; charakterizovaný selektivním snížením reaktivity na vnitřní a vnější podněty; snížení motorických projevů
- cyklický výskyt, u lidí 24 hod

Význam spánku: zkoumání dějů při jeho potlačení,

– projevy spánkové opilosti

- nezadržitelně klesá duševní výkonnost

- Spánek - nezbytně nutný pro řízení organismu, pro správné fungování mozku

■ Spánková hygiena

Prostředí ke spánku - rušivé vlivy: nepohodlná poloha, hluk, světlo, pachové vjemy, horko, malá vlhkost, předcházející velká námaha, stres
těžce stravitelné jídlo, kofein, nemoci

Osobní příprava na spánek – stereotyp následných činností

Životospráva sportovce

- Spánek *je základní formou pasivní regenerace.*
Potřeba spánku - individuální, mění se s věkem; Dospělý - cca 7 – 8 h
Správná životospráva - pravidelná doba usínání a probouzení; melatonin
- Spánek - noční spánek - v cyklech; cykly - 90min
cyklus - začíná nonREM, končí REM spánkem

nonREM pomalovlnný, 4 fáze, postupný kvantitativní úbytek vědomí
REM spánek: sny; atonie antigravitačního tonu svalstva, aktivní pohyb vyloučen
- Hypotéza – nonREM: pro tělesnou regeneraci
- REM: regenerace duševní; deprivace: zhoršuje paměť, pozornost
emoční nevyrovnanost, labilita
- Parasomnie – spánkové poruchy v non REM

Negativní jevy

**Kuřáctví
Alkoholismus
Drogy**

a další ...

Učební text

Drogová epidemiologie - Závislost

Drogová epidemiologie

se zabývá rozšířením různých typů drog v populaci, jeho příčinami a důsledky, vztahy mezi rozšířením užívání a zneužitím drog a zdravotními následky a efektivitou léčebných, zákonných a dalších intervencí, podnikaných s cílem snížit rozsah (zne)užívání drog a/nebo souvisejících škod (Zábranský,2003).

Závislost

je nekontrolované nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho důsledky. Závislost patří mezi nemoci.

- ✓ Alkohol, nelegální látky, tabák
- ✓ Gambling, internetové závislostní poruchy

Drogová epidemiologie - Závislost

Droga:

nelegálně šířená a zneužívaná psychoaktivní látka vyvolávající závislost
Seznam nelegálních drog – nařízení vlády č.463/2013 Sb. o seznamech
nelegálních látek

Psychoaktivní (psychotropní) látka – látka ovlivňující psychickou činnost

Fyzická závislost

– rozvoj nepříjemných tělesných příznaků po vysazení nebo po výrazném snížení pravidelné dávky (*třes, křeče, pocení, bolesti...*)

Psychická závislost – touhu po opětovném navození příjemných duševních stavů

Drogová epidemiologie - Závislost

Klinicky – dle dominantní symptomatologie:

- **Akutní intoxikace** - přechodný stav; většinou v trvání několika hodin
narušení psychických funkcí (emotivity, chování, aktivity, myšlení, vnímání), i porucha vědomí
- **Škodlivé užívání** – dlouhodobé užívání návykové látky způsobuje tělesné (*např. hepatitis*) nebo duševní (*např. sekundární deprese*) komplikace/poškození;
- **Syndrom závislosti** – v posledním roce alespoň 3 z následujících:
přítomna silná touha po užívání látky; potíže při kontrole užívání; po odnětí příznaky fyzické závislosti – odvykací stav; zvyšuje se tolerance; subjekt věnuje většinu času získávání látky přes jasné škodlivé následky; opuštění jiných zálib ..
- **Odvykací stav** (abstinenční sy) - tělesné/ psychické příznaky při vysazení/snížení dávky
- **Amnestický syndrom** – komplikace alkoholismu, zpravidla trvalý; porucha paměti – není všípivost, konfabulace (lži nahrazující výpadky paměti, dotyčný jim věří), euforie, porucha vnímání chorobných změn
- **Psychotická porucha** – v průběhu užívání nebo jako následek ; **Reziduální stav**

Drogová epidemiologie - Závislost

Adiktologie – transdisciplonární obor, zaměřuje se na prevenci, léčbu a výzkum užívání návykových látek a jiných forem potenciálně závislostního chování, jejich dopadu (Kalina, K. a kol.,2015)

Klinická adiktologie

Bio-psychosociální model závislosti

Laboratorní vyšetření

- Řada testů, krev, moč; ale i sliny, vlasy

Např. v moči lze prokázat zneužívané látky či metabolity v rozmezí hodin až měsíce – dle typu látky

Prevence – primární (specifická x nespecifická); sekundární a terciární

Harm reduction – koncepce, programy a činnosti směřující k minimalizaci nepříznivých dopadů užívání psychoaktivních lát

(Kalina, K. a kol.,2015)

Kouření cigaret

Učební text

- U nás cca 30% kuřáků v populaci nad 15 let
 - 32% mužů
 - 24% žen
- V USA, Velké Británii, Austrálii, ... kuřáci cca 22 – 25%
- Na nemoci způsobené kouřením u nás **umírá asi 50 osob denně**
- Kouření je preventabilní příčina smrti
- **Závislost na tabáku** – *chronické, recidivující a pro polovinu kuřáků smrtelné onemocnění; diagnóza F17*
- *Kouření a závislost na tabáku, resp. nikotinu není totéž!*
- *Za jak dlouho si po probuzení musí kuřák zapálit cigaretu? Většinou < 60 min*
- *Fagerstömův test (FTND) <https://www.ikem.cz/cs/fagerstromuv-test-nikotinove-zavislosti/>*

Kouření cigaret

Učební text

Tabák – rostlina Nicotiana (do Evropy Francouz Jean Nicot)

Požívání: žvýkání, šňupání „méně škodlivé“; *bezdýmé druhy tabáku*
kouření – cigarety, doutníky, vodní dýmky

Cigaretový kouř – tedy tabákový:

asi 3000 – 4000 škodlivých substancí

- látky obsažené přímo v tabáku + aditiva
- látky vznikající při nedokonalém spalování

tyto látky: - toxické pro řadu orgánů

(centrální nervový, imunitní, reprodukční systém)

- karcinogenní (kolem 100 látek)
- mutagenní, alergizující

Kouření cigaret

Učební text

Nikotin: alkaloid tabáku – pyridinový derivát $C_{10}H_{14}N_2$
pro člověka – jedovatý, Kouřením se nedosáhne letální dávky
je psychoaktivní látka a je předním neurobiologickým důvodem vzniku závislosti na tabáku (Tuček a kol.,2013)
návyková látka → vzniká tolerance
vstřebávání: sliznice (trávicích, dýchacích cest), kůže
ovlivní: nervový systém, sympatoadrenální systém, žlázy z vnitřní sekrecí
dosahuje mozku do 10 sek; v séru - maxima v době dokouření cigar.
účinky: excitace; stažení periferních kapilár trvá 35 – 40 min po dokouření,
vliv na žaludeční sekreci, motilitu střev, pokles diurézy
akutní a chronické otravy; derivát kotinin (prokazatelný v krvi či moči)

Kouření cigaret

Učební text

Dehet: hnědá páchnoucí tekutina
kondenzát tabákového kouře
prokazatelně rakovinotvorný
účinky: především v DC; vstřebávání

Oxid uhelnatý

vazba na hemoglobin(Hb), rychleji a pevněji než O_2 - blokuje jeho přenos
silní kuřáci - sníženou transportní kapacitu krve pro kyslík - až o 15 %

Kouření cigaret

Učební text

Polovina kuřáků zemře v důsledku nemocí způsobených kouřením.

⇒ 18 000 úmrtí /rok (*Peto et al., 2006*) až 23 000/rok (*Kalina, K. a kol, 2015*)
na následky kouření

Vliv na zdraví

- > 20 % kardiovaskulární onemocnění ... 7000 úmrtí/rok
- Cca 30 % nádorových onemocnění (plíce) ... 8000 úmrtí/r
- Cca 75 % chronických plicních onemocnění ..2000 úmrtí/r
- další nemoci ... cca 1000 úmrtí/rok

ale i např. nemoci dutiny ústní (zubní kaz, leukoplakie); větší riziko neplodnost;
zvýšuje riziko rakoviny moč.měchýře, ledvin, trávicího tr. ...

Kouření cigaret

Učební text

Dlouhodobá expozice pasivnímu kouření zvyšuje riziko rakoviny plic u nekuřáků o 10-30 %.

Pasivní kouření - cca 100 úmrtí ročně

Expozice nekuřáků cigaretovému kouři - mnoho látek ve vyšší koncentraci

- Osobní dyskomfort
- Krátkodobě: dráždění spojivek, bolesti hlavy, kašel, pálení v krku
pocit na zvracení

Onemocnění jako u aktivního kouření – úměrně k expozici

– Environmental Tobacco Smoke (ETC) či secondhand smoke (SHS)

Pro cévy představuje pasivní kouření téměř stejné riziko jako kouření aktivní (80 -90% rizika aktivního kouření).

Kouření cigaret

Učební text

ETS (Environmental Tobacco Smoke)

- rakovinu plic
- měřitelné změny v DC – záněty HDC + DDC
- srdeční onemocnění – IM
- záněty středního ucha - otitis media
- ovlivňuje výskyt a závažnost astmatu
- děti - snižuje plicní funkce
- zvýšené riziko infekcí DCD
- souvislost se syndromem náhlého úmrtí kojence
- kašel - častěji u dětí kuřáků
- ? podíl na vzniku on. dýchacího ústrojí v dospělosti

Potenciace účinků při konzumaci koncentrovaného alkoholu.

Kouření cigaret

Učební text

Těhotenství a kouření:

negativní vliv i pasivní kouření

již po 1 cigaretě na UZ patrné příznaky nedostatku kyslíku plodu
snižuje se průtok krve dělohou a placentou, tedy ⇒ **do oběhu plodu
přichází méně kyslíku a živin**

zvyšuje se CO ⇒ vazba na HB ⇒ nepřenáší kyslík

častější potraty, předčasné porody

plod těhotné kuřačky: snížená porodní hmotnost

častěji alergie a kožní problémy než dětí nekuřaček

dopad na následující vývoj; častější vrozené vady končetin

nikotin přechází i do mléka

Kouření cigaret

Učební text

Legislativa

Zákon č.175/2017 Sb.

Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek
tzv. „Protikuřácký zákon“

Od 1.7.2017 platí absolutní zákaz kouření ve vnitřních prostorech restaurací, divadel či kin. Norma má zavést také zákaz kouření i na nekrytých částech zastávek hromadné dopravy, užívání elektronických cigaret v nemocnicích, školách či nákupních centrech.

v r. 2018 drobné úpravy

Související zákony – ochrana na pracovišti

Kouření cigaret

Učební text

Odvykání kouření

kouření je závislost psychosociální a většinou i fyzická – drogová
fyzická závislost - po určité době - většinou do 2 let
na nikotinu je závislých 80% kuřáků

(**Abstinenční příznaky:** craving, ↑ chuť k jídlu; ↑ hmotnost; ↓ nálada/deprese; nervozita;
poruchy spánku; neschopnost odpočívat)

Léčba závislosti

je zaměřena na jednotlivé složky závislosti, tedy psychobehaviorální a fyzickou(závislost na nikotinu).

Farmakoterapie – řešení příznaků abstenčních příznaků. Min.3 týdny

Abstinence – úspěšná léčba: alespoň 6 měsíců od poslední cigarety

Kouření cigaret

Učební text

Sport a tělesná výkonnost

Kouření → reakce → podíl na zhoršení tělesné výkonnosti
zvyšuje (↑) tepovou frekvenci, ↑ systolický TK, zatěžuje se srdce,
rychleji nastupuje únava

CO – snižuje kapacitu pro **transport O₂**
podle množství vykouřených cigaret
karbonylHb: 12 – 15 % u silných kuřáků

Dýchací potíže, kašel, ovlivnění imunity, větší nemocnost

Vrcholový sport - nižší výskyt kuřáctví

Tabák - formy

Učební text

Bezdýmý tabák – šňupací a orální – žvýkáci, porcovaný (moist snuff);
28 karcinogenních látek více nikotinu
choroby ústní dutiny (poškození sliznic, dásní zubů, jícnu, žaludku),
2x vyšší riziko rakoviny slinivky břišní
cévní choroby

Elektronické cigarety – inhalace vaping

(náplň obsahuje nikotin, nosnou složku, aroma a ,,)
není dostatek doloženým prací k jednoznačnému závěru,
ale nedá se říci, že zde žádné riziko není !!

Vodní dýmka – do organismu mnohonásobně víc toxických látek; infekce

Dopady konzumace alkoholu

Učební text

Alkohol

- ⇒ legální, dostupný prostředek pro „únik“ z obtížných situací
- ⇒ známá škodlivost a následky nadměrného příjmu
- ⇒ nadměrné pití tolerováno

Podle toho, co lidé očekávají od alkoholu, tři skupiny:

Abstinenti

1. Konzumenti – tekutina, chuť
2. Pijáci – tekutina, chuť, droga (euforizující účinek)
3. Alkoholici - droga, závislost

Dopady konzumace alkoholu

Učební text

Boj s alkoholismem:

- + prevence (výchova, kulturně osvětová činnost)
léčba, odstraňování následků
protialkoholní léčba, záchytné stanice,
léčba vzniklých zdravotních postižení
- X
- existující reklama

Dopady konzumace alkoholu

Učební text

Alkoholik je člověk,

jehož závislost na alkoholu dosáhla takového stupně, že mu to působí zřetelné poruchy a újmu ve společenských vztazích, ve společenské činnosti a na tělesném a duševním zdraví (SZO).

Dopady konzumace alkoholu

Učební text

- **Akutní intoxikace** – prostá podnapilost (ebrietas simplex)
- **Alkoholemie** přes 0,3 ‰ – jednoznačně požití alkoholu
 - Lehká podnapilost < 1,5 ‰ (excitační stadium)
 - Středně těžká opilost 1,6 - 2,5 ‰ (hypnotické stadium)
 - Těžká opilost > 2,5 ‰ (narkotické stadium)
 - 5 ‰ smrt (*u dětí/mladistvých mnohem nižší hladina*) (asfyktické)
- **Patická opilost** (*patologická intoxikace*) - nezávisí na množství alkoholu porucha vědomí, netypické jseďnání, často agresivní chování – mrákoťný stav, trvá minuty až hodiny, končí hlubokým spánkem, poté amnézie
- **Okénka (palimpseťy)** – krátké úseky, vlivem alkoholu se neuložily vzpomínky
- **Alkohol Škodlivé užívání (abúzus); Syndrom závislosti**

Dopady konzumace alkoholu

Učební text

Osud alkoholu v těle

Vstřebávání: dutina ústní, žaludek (20%), střeva, rectum, kůže, plíce: při inhalaci par po cca 5 min může v krvi, v mozku po cca 15 minutách, ukončeno do 2,5 hod
zpomaleno: požitím bílkovin
urychleno: chlazením nápoje, přísadou CO₂,

Alkohol - vyšší koncentrace ve svalech

Alkohol po jídle - část se naváže na potravu

Pokles v krvi - 0,1 až 0,2 ‰/ hod

Asi 85 % alkoholu se rozkládá, převážně v játrech

Vylučování: plíce (15 %) a ledviny (5 %)

Přestupuje do slin, potu, mateřského mléka.

Děti - pomalejší odbourávání, snáze metabolické poruchy

Dopady konzumace alkoholu

Učební text

Nevolnost způsobuje acetaldehyd, vznikající účinkem alkoholdehydrogenázy, kys. octová

Alkohol je buněčný jed, ochromuje až postupně ničí buňky, hlavně působí na CNS.

Dopady konzumace alkoholu

Učební text

Nadměrné pití:

snižuje celkovou odolnost (častější infekce - těžší průběh)

zvyšuje riziko vzniku vysokého TK, zánětů žil

vyšší výskyt nádorů v oblastech styku s alkoholem

poškození nervové soustavy – tlumivý účinek

- Vede k rozvoji aterosklerózy (s komplikacemi IM, CMP), dysfagie, poškozuje žaludeční a střevní sliznice, vředové choroby, cirhózy jater, on. pankreatu , ledvin, ...
 - laboratorní změny/ CDT – transferin/
- Deprese, sebevražedné pokusy
- **Přechod od škodlivého užívání k závislosti na alkoholu spíše nenápadný**
 - Rozvíjí se tolerance, tj.pro požadovaný účinek vyšší dávka
- Alkoholik ztrácí odpovědnost, hrubne, chorobně žárlí, narušuje citová pouta; rozvrat rodiny, problémy v práci; povahové změny a demence – trvalé následky
- V pozdním stádiu klesá tolerance

Dopady konzumace alkoholu

Učební text

Nadměrné pití

Úrazy, dopravní nehody: každá 7 dopravní nehoda zaviněna či ovlivněna alkoholem

Duševní poruchy – psychózy, demence, epilepsie

V těhotenství: poškození plodu, nižší intelekt, vrozené vady, pomalejší vývoj,

fetální alkoholický syndrom, (poruchy růstu plodu, často přetrvávající i v dětství, neprospívání, malá hlavička, nesprávně vyvinutou střední část obličeje - oploštění, postižení horní čelisti; různý stupeň duševního opoždění, poruchy chování+ různé vrozené vady včetně vrozených vad srdce a další abnormality

může způsobit i izolované poškození mozku nebo srdce i rozvoj alkoholové závislosti u plodu)

fetální alkoholový efekt (*poruchy v oblasti psychiky*)

Není stanovena bezpečná dávka alkoholu v těhotenství !!

Dopady konzumace alkoholu

Učební text

Alkohol a sport: klamný pocit zvýšené výkonnosti, alereálně výkonnost vcelku klesá i malé dávky ovlivňují souhru, přesnost pohybů

Pozitivní vliv alkoholu ???

- v prevenci aterosklerózy; zvyšuje hladinu HDL cholesterolu krátkodobě omezuje funkci krevních destiček
? prevence ICHS: malé dávky alkoholu: max. 20 g (0,2 dcl vína; 0,5 l piva/den)
ale !! i takto malé dávky však zvyšují riziko některých nádorových chorob
- 60g/den – jednoznačně škodlivé → zvyšuje pravděpodobnost úmrtí na ICHS

Odvykací syndrom/delirium tremens kvalitativní porucha vědomí, psychomotorický neklid, třes, pocení, úzkost, iluze a halucinace – většinou večer, většinou cca 24 – 36 hod po poslední dávce;

Alkoholová halucinóza (trvalé sluchové halucinace), u závislostí ≥ 10 let při \downarrow dávek

Léčba – psychoterapie, alkohol-antabusová reakce, psychofrmaka

Drogy

Učební text

Droga

je přírodní či syntetická omamná látka zneužívaná za účelem ovlivnění nervové soustavy.
Zneužívají se - předepisované léky, látky nelegální

Drogová závislost

je sociální, psychologický a tělesný problém.

Droga je na nejvyšším místě v žebříčku hodnot.

Ilegální drogy

- cca 35 000 problémových uživatelů (opiáty, pervitin, ostatní)
- Cca 50 úmrtí/rok

Drogy

Učební text

Podle Světové zdravotnické organizace:

Drogová závislost (toxikomanie, závislost na omamných látkách) psychický, někdy i fyzický stav, charakterizovaný změnami chování a dalšími reakcemi, které vždy zahrnují nutkání užívat drogu opakovaně (ustavičně nebo intermitentně) pro její psychické účinky a dále také proto, aby se zabránilo vzniku nepříjemných stavů vznikajících při nepřítomnosti drogy v organismu.

Znaky závislosti

1. touha po droze
2. špatné ovládání se ve vztahu k droze
3. odvykací potíže po vysazení
4. zvyšování dávky pro dosažení stejného účinku
5. užívání navzdory známým škodlivým účinkům

■ Stav drogové závislosti je řazen mezi chronická onemocnění CNS.

Drogy

Učební text

Opakované podávání - organismus se přizpůsobuje,
adaptační mechanismy - tolerance → nová homeostáza
- pro její udržení → nutnost neustálé dodávky drogy
Vysazení drogy → nepříjemné pocity.

Psychická závislost - nutkavost po další dávce pro
příjemné pocity, které droga vyvolává.

Fyzická závislost - adaptační stav,
řada změn mimo CNS → abstinenční příznaky při
vysazení drogy = abstinenční syndrom.

Drogy

Učební text

- Podání drogy může v důsledku akutní toxicity vyvolat různá poškození až smrt, chronické důsledky jsou v oblasti řady orgánových systémů, podle typu zneužívané látky.
- V léčení, prevenci i výzkumu je nezbytný komplexní přístup.
- Cílem prevence je snižovat riziko zneužívání a omezovat škody spojené s užíváním drog.

Jak snadno vznikne závislost ? – podmíněno řadou faktorů
genetický předpoklad – stavba receptorů v mozku
psychické a sociální aspekty
dávka – účinek → čím dříve tím pevněji

Drogy

Učební text

Návykové látky

- opioidy: morfin, **heroin**, metadon, kodein → euforie
- psychostimulancia: kokain, amfetamin, fenmetrazin
metamfentamin (**pervitin**, extáze), nikotin
→ euforie, zvýšená bdělost, pocit velké síly
- kanabinoidy: **marihuana**, hašiš
→ pocit pohody, uvolnění, snové stavy, pocit blaha,
porucha vnímání času, barev a prostoru
- halucinogeny: LSD, fencyklidin, jedy z hub (lysohlávky)
→ změny emotivity, vnímání, myšlení, chování
- hypnotika a anxiolotika: diazepam, meprobamát, fenobarbital, ...
→ útlum, spánek, tlumí úzkost, uklidnění
- prchavé syntetické látky: organická rozpouštědla, lepidla

Drogy

Učební text

Zdravotní rizika

- **Marihuana** - úrazy, dopravní nehody pod vlivem drogy
 - úzkost, panika, rozvinutí skryté psychické poruchy
 - snížená pozornost, ztráta krátkodobé paměti, oploštění osobnosti
 - oslabení imunity protinádorové a DC
 - riziko neplodnosti u mužů; poškození plodu
 - více rakovinotvorných látek než tabák
- **Pervitin** (metamfetamin; syntetická droga); relativně nízká cena
 - psychostimulační účinky - povzbuzení, odstranění únavy, zrychlené myšlení, pocit síly, euforie, pocit štěstí
 - agresivita, následně spavost, deprese, sebevraždy, nechutenství, hubnutí
 - kardiální a neurologické obtíže – vzestup TK → mrtvici, srdeční selhání
 - zhoršená koncentrace a paměť; až halucinace a bludy
 - psychotické příznaky; strach, úzkost; rozšíření zornic bez reakce
 - injekční aplikace – přenos HIV, hepatitidy B

Zdravotní rizika

- **Heroin** (polysyntetická droga)
 - útlum s euforií, pocit klidu, proti bolesti
 - zvracení, zadržování moči, cyanóza; zácpa; útlum dechového centra, mdloby, koma
 - kožní problémy; zúžení zornic; spavost; pocit tepla
 - snadné předávkování – malý rozdíl mezi dávkou účinnou a smrtelnou; šok, alergická reakce, otok plic
 - nitrožilní aplikace – infekce HIV, hepatitis B, plicní embolie
 - kriminální činnost – cena!

Drogy

Učební text

Prevence

- Snížit individuální riziko zneužívání
- Snížit společenské škody spojené s užíváním drog
- Legislativa:
Trestní zákon: Nedovolená výroba a držení omamných a psychotropních látek a jedů - §187, § 187a, § 188; Šíření toxikomanie - § 188a,
Přestupkový zákon
- Vzdělávání, výchova, včasný záchyt
- Léčba

A další problematika

Učební text

Nelátkové – behaviorální závislosti – závislosti na procesech

- Širší koncepce pojmu závislost
- Obecně: Vzorec chování zvyšující riziko problémů
- Zatím nejednotná diagnostická kritéria
- Léčba: obdobné postupy jako u látkových závislostí
- Cíl léčby: kontrolované užívání

Použitá literatura:

CINGLOVÁ, L.: *Hygiena*. Praha. FTVS UK, 2002,

HAJNÝ, M.: O rodičích, dětech a drogách. Praha. Grada, 2001, ISBN 80-247-0135-9

BENCKO, V. a kol.: *Hygiena – učební texty k seminářům a praktickým cvičením*. UK, Praha: Karolinum 2002. 205 s. ISBN 80-7184-551-5

BENCKO, V. a kol.: *Hygiena a epidemiologie – učební texty k seminářům a praktickým cvičením pro studijní obor zubní lékařství*. UK, Praha: Karolinum 2006. 180 s. ISBN 80-246-1129-5

KALINA, K. a kol. *Klinická adiktologie*. Praha. GRADA, 2015, ISBN 978-80-247-4331-8

TUČEK, M. a kol. *Hygiena a epidemiologie*. Praha: Karolinum 2013. 358 s. ISBN 978-80-246-2025-1

AŠENBRENEROVÁ, I. PAŘÍZEK, A. *Kniha o těhotenství, porodu a dítěti*, Praha: 2015 ISBN: 978-80-7492-213-8

Prof. MUDr. Petr Goetz, CSc., Ústav biologie a lékařské genetiky 2. LF UK a FN Motol, Praha, Raboch, J., Pavlovský, P. a kol. *Psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-1985-9

<https://iweb3.fnusa.cz/zvykani-tabaku-je-skodlivejsi-nez-koureni-rozsirene-je-mezi-detmi-a-dospivajicimi>

<http://www.alkoholik.cz/zavislost/alkoholismus>