

ALKOHOL

Alkohol patří, stejně jako tabák, k tzv. legálním drogám. České právo ale zakazuje prodávat i podávat jakékoliv alkoholické nápoje osobě, které ještě nebylo osmnáct let.

Kdy, kdo, kolik... alkoholik

Některé české děti okusí alkohol už v deseti letech. Pivo pije pravidelně skoro polovina žáků učilišť a třetina studentů gymnázií.

U dívek jsou čísla o něco příznivější než u kluků.

Odhaduje se, že asi třetina obyvatel České republiky pije alkohol pravidelně. Na jednoho obyvatele u nás připadá za rok asi 160 litrů piva, 15 litrů vína a 7 litrů lihovin.

Je jasné, že ne každý, kdo si občas na večírku dá sklenku alkoholu, na něm je závislý; není to alkoholik. Ale člověk nemůže u etanolu, stejně jako u trávy (marihuany), předem vědět, zda a jak moc bude citlivý na aktivní substanci, která navozuje „pohodu“. Je třeba rozlišovat mezi fyzickou a psychickou závislostí. Psychická se může objevit velmi rychle: je to vyhledávání příjemných a uklidňujících účinků alkoholu, i když jej člověk pije jen málo; dlouhodobě to znamená riziko vzniku alkoholismu. Fyzická

závislost se objeví po značném každodenním pití.

U více než 50 % alkoholiků tato fyzická závislost vyvolává třas, bolesti hlavy, zrychlený tep, pocení, neklid a nespokojenost, což se dá zklidnit jedině konzumací alkoholu, a to ve stále se zvyšujících dávkách.

V dlouhodobém horizontu na alkoholika čeká cirhóza a rakovina jater, kardiovaskulární choroby a rakovina krku a hrtanu.

Nemusíme však zacházet tak daleko. Alkohol je nebezpečný, protože okamžitě odpojuje od reality a ruší zábrany. Pozor tedy na nehody na silnici a na jakékoliv rizikové chování... zvláště v přítomnosti kluků! Po požití dvou skleniček alkoholu se člověk může cítit lehce povznesen a mít mnohem menší zábrany. Kamarádi toho mohou využít... A to určitě nestojí za to. Opatrná dívka si něco takového raději dvakrát rozmyslí.

Měla bys ještě vědět, že kluci a dívky si zdaleka nejsou před etanolem rovni! Po jediné skleničce vína vyskočí poměr alkoholu v krvi u mladé dívky na 0,33 ‰ (promile), zatímco u mladého muže se zvedne „jen“ na 0,20 ‰! Alkoholicky také škodí nejen sobě, ale i svým budoucím dětem: ty mívají nižší porodní váhu, více trpí vrozenými vadami a některými nemocemi i poruchami chování (bývají nezvladatelné, hůř se učí a orientují ve společnosti).

ANTIKONCEPCE: OBEČNÉ INFORMACE

Antikoncepce jsou prostředky, které mají zabránit tomu, aby se při pohlavním styku počalo dítě.

Existuje antikoncepce mužská (prezervativ) a ženská (diafragma, femidom – ženský prezervativ), přirozená (metoda neplodných dnů), mechanická (cervikální pesar

a vaginální pesar), chemická (spermicidy, tablety)...

Pochopitelně jsou některé antikoncepční metody více spolehlivé ... a jiné méně.

Přirozená antikoncepce spočívá ve sledování určitých údajů (například tělesné teploty ženy), které se mění v závislosti na menstruačním cyklu



a tedy na plodnosti. Takové metody nejsou příliš spolehlivé a často selžou, takže je lze doporučit dospělým stálým párům, které se nebrání narození dítěte.

Ženská mechanická antikoncepce se doporučuje starším ženám.

Cervikální pesar (klobouček) se nasazuje jako zátky na děložní hrdlo. Stejně jako u pesaru není jeho zavedení jednoduché a vyžaduje větší zkušenosti.

Nitroděložní tělísko ve tvaru T zavádí lékař dovnitř dělohy. Tam zamezuje tomu, aby se oplodněné vajíčko zachytilo na děložní stěně.

Mladým ženám, které ještě nerodily, nelze nitroděložní tělísko zavést, protože by se tak zvýšilo riziko infekce, což by mohlo vést až k neplodnosti – sterilitě.

Prezervativ (kondom) je jedinou dnes známou antikoncepční metodou, která zároveň zamezuje přenosu pohlavních chorob. Jeho účinnost je možné zvýšit spermicidy. Tyto chemické prostředky, které ničí spermie, se prodávají ve formě krému, oválných tabletek nebo čípků. Musí se aplikovat těsně před proniknutím penisu do pochvy. Pozor: spermicidy používané

Otěhotnět můžeš hned napoprvé!

Tvrdí se, že 10–20 % všech prvních pohlavních styků se odehraje bez antikoncepce. To je velmi nebezpečné, protože dívka může klidně otěhotnět, i když se miluje poprvé!

Těhotenské číslo

vyjadřuje spolehlivost antikoncepční metody. Jde o průměrný počet počětí u 100 žen, které metodu používají celý rok. Čím je těhotenské číslo nižší, tím je antikoncepce spolehlivější. Žádná antikoncepce není stoprocentní (ta by měla těhotenské číslo 0).

Neploďné dny: těhotenské číslo 15 až 20

Cervikální pesar (klobouček): těhotenské číslo 12

Spermicidní krémy, želé, pěny, čípky a rozpustné tablety: těhotenské číslo 12

Přerušovaná soulož (*coitus interruptus*): těhotenské číslo 4 až 8

Kondom: těhotenské číslo 4 až 5

Hormonální antikoncepce: těhotenské číslo 0,3 až 4

Praktické informace

U praktického lékaře i na gynekologii jsou připraveni na dotazy ohledně antikoncepce. Totéž platí o manželské a předmanželské poradně, do které může přijít (se svým partnerem i bez něj) i ten, kdo o manželství vůbec neuvažuje. Informace o antikoncepci poskytují i její výrobci a prodejci, ale poslední slovo má mít v mnoha případech lékař.

samostatně nejsou dobrou antikoncepcí, protože nedokážou zničit všechny čilé mužské spermie. Nejvíce doporučovaným

antikoncepčním prostředkem pro dospívající zůstávají tedy pilulky... pod podmínkou, že je dívky nezapomínají pravidelně brát.

Viz též: Antikoncepční pilulky, Prezervativ

ANTIKONCEPČNÍ PILULKY

Pilulky jsou takový zvláštní koktejl, smíchaný z hormonů, které vylučují vaječníky: z estrogenu a gestagenu.

V dostatečně silné dávce působí tato dvojice hormonů trojím způsobem:

1) zastavuje ovulaci, 2) snižuje sekreci hlenu z děložního hrdla, což zabraňuje spermiím dostat se až k vajíčku, 3) zeslabuje vrstvu sliznice, která pokrývá vnitřek dělohy, takže se v ní už pak nemůže uchytit vajíčko. Estrogen i gestagen v antikoncepční pilulce jsou syntetické hormony, to znamená hormony vyrobené uměle v laboratoři.

Než dívka začne brát antikoncepční pilulky, měla by se v každém případě poradit se svým lékařem. Kvůli nemoce ledvin, jater, rakovině prsu i jiným zdravotním rizikům – a také kvůli tomu, že některé prostředky k zabránění těhotenství hradí zdravotní pojišťovna. Stejně jako u každého jiného receptu je i v tomto případě dobré, aby se pacient dověděl

cenu předem – ne až v lékárně. Lékař (ani gynekolog) většinou neprovádí žádné vyšetření, ale klade pacientce řadu otázek, aby se ujistil, že v souvislosti s případnou antikoncepcí nedojde k nějakým potížím. Ve výjimečných případech může hormonální antikoncepce vyvolat závažné problémy krevního oběhu.

Co se týče ceny, s pilulkami je to jako s tričky: cena závisí na značce... Farmaceutické laboratoře se samozřejmě snaží prodávat antikoncepční pilulky co nejdraž. Antikoncepční pilulky se prodávají zatavené po více kusech do blistrů: na každý měsíc jeden. První pilulka z prvního blistru se začne brát první den menstruačního cyklu, pak se bere jedna tableta denně, pokud možno ve stejnou hodinu, po jedenadvacet dnů. Potom se pilulka vysadí na dobu sedmi dnů. Během této přestávky se objeví měsíčky, slabší než ty přirozené. I když měsíčky neskončí osmý den po vysazení pilulky, stejným způsobem

se začnou užívat tablety z dalšího blistru.

Často se říká, že se po antikoncepčních pilulkách tloustne. První antikoncepční pilulky opravdu způsobovaly u některých žen nárůst váhy. Ty dnešní ale obsahují přibližně desetkrát méně složek než dříve a mají méně vedlejších účinků. Žena může trochu přibrat nebo se jí nepatrně zakulatí prsa. Pokud máš dojem, že pilulky mají nějaké nepříjemné účinky, je to tím, že potřebuješ upravit dávkování. Obrat

se na svého lékaře, který je změní. Ze začátku potřebuje tvůj organismus trochu času, aby si zvykl na nové dávky hormonů. Během prvního měsíce lze často pozorovat slabé krvácení, něco jako mini-měsíčky. Není to nic závažného. Pokud se to stane, pokračuj v braní pilulek. Další měsíc to určitě přejde. Můžeš také pociťovat tlak v břiše nebo v prsou a občas se ti zvedne žaludek. Je to nepříjemné, ale ani tady se nejedná o nic závažného. Po třetím balení všechny potíže zmizí.

Viz též: Cigarety

BRIGÁDY

Protože i s bohatými a štedrými rodiči v zádech můžeš mít nejrůznější pošetilé rozmary, možná si budeš chtít občas trochu peněz přivydělat.

Český zákoník práce zakazuje přijmout do zaměstnání někoho, komu ještě nebylo patnáct let a kdo ještě neskončil povinnou devítiletou školní docházku. Z obou dat rozhoduje to, které nastane později: zpravidla to bude konec tvého devátého školního roku. Až do té doby ti zákon povoluje jen uměleckou, kulturní, reklamní a sportovní činnost... Pokud nejsi mladá umělkyně nebo

sportovkyně, můžeš si – než vychoďš školu – přivydělat leda různými službičkami a výpomocemi, které ti lidé nabídnou: venčení psa, pomoc s dítětem, práce na zahradě, nákupy starším lidem... Je také možné, že některý váš soused hledá někoho na výpomoc a ty o tom ani nevíš. Jistě by nebylo špatné nabídnout v okolí svou pomoc i bez dalšího upřesnění. Člověk nikdy neví: nepotřebuje ta stará paní z vedlejšího domku pomocnou svalnatou ručku, která by jí pomohla uklidit? A ta maminka trojčat, co bydlí na náměstí – netouží po nějaké mladé „dobré víle“, která by jí pomohla zorganizovat

narozeninovou oslavu pro její tři „mazlíčky“...

V každém případě si o tom můžeš (nebo tvoji rodiče, když je poprosíš) pohovořit s lidmi ve svém okolí.

Nemusíš se ani bát vyvěsit inzerát v činžáku nebo v obchodě (některé

samoobsluhy zřizují bezplatnou inzertní vývěsku). Nezapomeň ale požádat rodiče o dovolení (případně o radu, jakou odměnu máš za práci požadovat) a pokaždé je informuj o člověku, ke kterému jdeš.

Příklady inzerátů

• Příležitostné práce

Sára, energická středoškolačka, hledá nejrůznější práce, které může vykonávat vždy ve středu odpoledne nebo o víkendech celodenně.

Odměna: x Kč za hodinu

Telefonní číslo

• Venčení psa

Jmenuji se Irena, je mi 14 let, mám ráda psy. Nabízím odpolední venčení psa od pondělí do pátku.

Odměna: x Kč za týden

Telefonní číslo

