

Alkohol pod lupou odborníků: Co dělá s mozkiem, játry i psychikou?

5.2.2026 - | Nemocnice České Budějovice

Češi dlouhodobě patří k největším konzumentům alkoholu na světě. Průměrná roční spotřeba činí 9,8 litru čistého lihu na osobu - a toto číslo se v posledních letech výrazně nemění. Alkohol je u nás společensky tolerovanou součástí kultury. Často si však neuvědomujeme, že jde o psychoaktivní látku s prokazatelnými zdravotními riziky - a to i při tzv. „mírné“ konzumaci.

Iniciativa Suchý únor každoročně ukazuje, že měsíční pauza od alkoholu je pro mnohé zvládnutelná a často i překvapivě přínosná. Právě tato zkušenost může být impulzem k hlubšímu zamyšlení nad vlastními návyky - a třeba i k dlouhodobější změně.

Alkohol nepůsobí jen na játra. Ovlivňuje mozek, nervový systém, srdce, metabolismus i psychiku. Dlouhodobá konzumace může vést k poruchám paměti, demenci, epileptickým záchvatům, poškození periferních nervů, cirhóze jater nebo zvýšenému riziku nádorových onemocnění.

Podle stanoviska Světové zdravotnické organizace z roku 2023 z hlediska zdraví **neexistuje žádná bezpečná dávka alkoholu. Léčba následků stojí zdravotní systém každoročně stovky milionů korun.**

V článku, který sepsali odborníci z českobudějovické nemocnice se blíže dozvíte, jak alkohol působí na naše zdraví a proč je dlouhodobé omezení či abstinence tou nejbezpečnější volbou.

ČTĚTE ZDE:

<https://www.nemcb.cz/tema-alkohol-v-hlavni-rolí/>

<https://www.nemcb.cz/aktuality/suchy-unor>