

Návykové léky



Alkohol, marihuana anebo nikotin. Také ovšem v úhledných krabičkách zabalené tabletky, prášky. V žebříčku (nejen) **ČESKÝCH ZÁVISLOSTÍ** léčiva stoupají.

TEXT: Jakub Hlaváč / FOTO: Shutterstock, iStock

Fungovat. Jakkoli, ale fungovat. Ráno vstát, jít pracovat a vůbec plnit si své běžné povinnosti. Už zase není čas stonat, není čas ztrácet čas truchlením. Není čas dát se do pořádku a na chvíli si odpočinout.

Nedávno jsem byl na představení Runners, kde současnost nádherně ztvárnil novocirkusový spolek Cirk La Putyka. Akrobaté a herci nemají pódiium. Mají běžící pás. Právě na něm ukazují, jak je naše doba nekompromisní.

Kdo se zastaví, kdo v závodě nestačí, ten z pásu spadne. Vyřadí ho z práce, ze společnosti. Ne, to nemůžeme potřebovat. Sprintujeme ze všech sil, abychom tenhle moment eliminace odvrátili. Pocitům i nemocem navzdory.

Zapomněli jsme na dobu nedávnou. Pandemicou. Na časy, kdy zakašlat v tramvaji znamenalo podepsat si rozsudek smrti propichnutím pohledem ostatních cestujících. Kdo měl příznaky covidu, musel zůstat v izolaci. Léčit se. A bylo to správné.

Rychle jsme tuhle zkušenost nechali za sebou. Vrátili jsme se do stavu, kdy silná rýma nebo chřipka rozhodně neznamenají omluvenku z práce ani z rodinných povinností. Máme přece léky. Tabletky, které nás postaví na nohy. Nebo nás na nich aspoň nějaký čas udrží.

„Normální přitom je léky neužívat. Ne opačně,“ říká doktorka Lenka Součková, působící na Masarykově univerzitě v Brně. „Není to tak, že jsou špatné, ale měli bychom vždy hledat i cestu, jak se bez nich obejít.“

Jsou to věty, které už zazní v kontextu našeho povídání o současném problému české společnosti. Nadužívání léčiv. My tu zdravou cestu totiž často evidentně nehledáme. Ročně za léčiva utratíme v České republice přes 100 miliard korun (v roce 2021 to bylo 105,7 miliardy) a zdaleka ne všechna patří k těm nezbytným.

Ve výzkumu lékárny pilulka.cz a společnosti Behavior 11 % dotázaných uvedlo, že léky proti bolesti užívají několikrát týdně. To z nich dělá třetí nejroz-

šířenější skupinu návykových látek po cigaretách a alkoholu.

Záračná růžová tableta je naší zkratkou z bolesti hlavy, zad či kocoviny. Těžký večírek střídá těžké ráno a pilulka znamená vysvobození. Můžeme si ji koupit v lékárně, můžeme si ji nechat dovézt až domů společně s jídlem.

Stala se normální, běžnou součástí našeho bytí. Stejně jako banány nebo rohlíky. S tím rozdílem, že u ní by bylo žádáno se seznámit s příbalovým letákem. Zdaleka ne každý se tím zdržuje, zdaleka ne každý zná rizika spojená s jejím užíváním.

Léky pro dlouhý život

Nikdo nepochybně a nikdy nebylo cílem zpochybňovat, že farmakoterapie dělá naše životy

lepšími. Kvalitnějšími. Správné medikamenty nám je zachraňují, prodlužují. Především očkování naší společnost změnilo zásadním způsobem.

Všichni jsme to prožili, bohužel, v přímém přenosu. Pandemie koronaviru z nás udělala zdravotníky amatéry, odborníky na nejrůznější typy vývoje vakcín. A nakonec z většiny vděčné bytosti za schopnost lidstva najít v tomto odvětví vědy rychlé a bezpečné řešení.

Ostatné hezky dopad očkování na společnost shrnul ve své knize „Číslo nelžou“ profesor Václav Smil: „Očekává se, že každý dolar vydaný na očkování ušetří 16 dolarů vydaných na léčbu a ztrátu produktivních lidí vinou úmrtí.“

Máme po ruce i další statistiku. Do roku 1850 se v západní Evropě a Spojených státech nedožilo prvního roku každé páté narozené dítě. Do roku 1950 se číslo snížilo na jedno z dvaceti a dnes je to jedno z dvou set.

Důvodem je přístup k čisté vodě, teplu, potravina, ale především a v první řadě k lékům a ke kvalitní lékařské péči. Záškrt, tetanus, dětská obrna a další jsou choroby, o kterých se nastávající medicové učí především z knih, nikoli z praxe. Naštěstí.

Většina z nás se díky tomu dožije času, kdy budeme vlastnit krabičku se sedmi přihrádkami a do ní si budeme pravidelně ukládat pilulky na dané dny. Čím déle však náš domov nebude připomínat solidně zásobenou lékárnu, tím lépe.

I tady totiž platí, že léčiva jsou dobrým pomocníkem, ale zlým páнем. Většina z nás nikdy nepůjde do temných uliček čekat na nabídku kvalitní-

**Normální je léky
neužívat. Není to tak,
že jsou špatné, ale
měli bychom vždy
hledat i cestu, jak se
bez nich obejít.**

ho pervitinu. Většina z nás si ovšem v klidu dojde do lékárny pro prášky proti bolesti, depresi či na spaní.

Je to společensky přijatelné. Stejně jako alkohol nebo cigarety. Seděli jsme nedávno v tyrolském městečku Tux a dlouhá konverzace se chýlí ke konci. „Je čas na kořalku!“ zavelil náš hostitel Herman. „Než se lidstvo naučilo konzumovat alkohol pro zábavu, byl to lék,“ pronesl jen tak mimochodem.

Pravda. Pro Tyrolsko tradiční lihový extrakt z oddenku rostliny všedobrá horský byl ve středověku považován za velmi mocný a univerzální nástroj pro boj se zdravotními neduhy. Ostatně i dneska zvoláme: „Na zdraví!“ I s vědomím, že jsme mu následnou konzumaci obsahu skleničky přilíš nepomohli.

Historie farmacie a drog je totiž propletená velmi často. Štáva z nezralých makovic máku setého se nechává zaschnout a vzniká opium. Surovina, která byla důležitá pro výrobu léků pomáhajících od bolesti. Bohužel je také velmi návyková. Je stavebním kamenem drogy zvané heroin.

Právě návykovost je největším nebezpečím léků. Téměř každý má předepsanou bezpečnou periodicitu, po které ji třeba ho vysadit. Pokud jí nedodržíme, vytvoříme si na dočasné úlevě závislost, dostáváme se do smyčky problémů.

Motivace zbavit se akutního problému je ovšem často silnější než vidina těch budoucích. Populární „zabavnou“ formou o tom vypráví jeden z nejsledovanějších seriálů společnosti Netflix minulého roku. V češtině se jmenuje přízračně: Zabíjáč bolesti.

Věnuje se historii rodiny Sacklerových, jejich farmaceutické firmě Purdue Pharm a léku jménem OxyContin. Právě oni jsou považováni za rod, který si z prodeje léků udělal neetický byznys. Věděli o problematice svého produktu, ovšem nikdy nezakročili.

Sacklerovi stáli i za vstupem marketingu do farmaceutického průmyslu. Jejich obchodní zástupkyňe nabízely doktorům za předpis OxyContinu nemalé výhody a odměny.

Účet za celou érou jsou statistice mrtvých Američanů v důsledku závislosti. Také pokuta 4,5 miliardy dolarů a ztráty vlastnických práv na Purdue Pharma pro Sacklerovy. U soudu ovšem získali i imunitu, kauza už nikdy nebude otevřena a dluh pohodlně splatí z úroků svého získaného bohatství.

Tenhle příběh byl varováním i pro kontrolní orgány. Neměli by se opakovat. Za bezpečnost léků zodpovídají regulační úřady Evropské unie i ty české, které si od farmaceutických firem před uvedením nových léků vyžadují výsledky klinických studií a na jejich základě posoudí přínos daného léčivého přípravku.

„Musím říct, že se za dobu mé praxe regule neustále zpřísňují a stále častěji jsou výrobci vyzváni k dalšímu testování a dodání podrobnějších výsledků. Navíc zpětnou vazbu poskytují i samotní lékaři a poučená veřejnost,“ chválí Součková současný trend.

„Musíme si samozřejmě uvědomit, že bez těchto firem bychom žádná léčiva neměli. Zároveň je třeba vnímat jejich ekonomické vidění. Pokud pracují na vývoji léku, pravděpodobně nejsou samy a konkurenční boj o co nejrychlejší nasazení jejich nového přípravku do prodeje je zřejmý.“

Minulosti už jsou legální výjezdy doktorů na odborné přednášky pořádané výrobci léků, které se odehrávaly na lžích v luxusních alpských střediscích či na plážích karibských ostrovů. Zákon podobnou praxi výslovně zakazuje, kdo koná jinak, koná protiprávně.

Zkratka, nebo řešení?

Systém nás do jisté míry chrání, ale tou nejdůležitější instancí vždycky budeme my. Pacienti. Naše



Problém je, že my si často pro lék do ordinace jdeme. Pokud nám ho doktor nepředepíše, cítíme se zklamáni a možná podvedeni.

návyky nás mohou dělat zranitelnějšími i odolnějšími. I podle toho, jak se rozhodneme chovat sami k sobě a ptát se na varianty své léčby.

„Problém je, že my si často pro lék do ordinace jdeme. Pokud nám ho doktor nepředepíše, cítíme se zklamáni a možná dokonce podvedeni,“ nepochybuje někdejší klinická farmaceutka a současná vyučující na lékařské fakultě. „Tím se dostávají lékaři pod tlak.“

Upozorňuje na to i mezinárodní kampaň internistů s názvem Choosing Wisely - tedy Vyberte moudře. Mluví o tom, že téměř 30 % nákladů na poskytování lékařské péče je vynakládáno k úkonům velmi málo ovlivňujícím stav pacienta.

Co to znamená? Právě to, že doktor podlehne našim představám o ideální péči a předepíše léčiva (či vyšetření) pro klid duše naší i své. Vyhne se nepříjemným konfrontacím, recenzím a v konečném důsledku i žalobám.

„Bohužel moc nechceme slyšet, co všechno musíme v našem chování změnit, aby nám bylo lépe. Je snazší jít o dveře dál a vyzvednout si tabletku, která by tyhle starosti měla vyřešit za nás i bez změny diety a zvýšení pohybu,“ popisuje Součková.

Následně můžeme konzumovat rohlíky s máslem a slaninou, protože je přece zajíme lékem na snížení cholesterolu. Ty jsou mimochodem celosvětově nejužívanější. Dopřejeme si cigarety,

protože máme připravené medikamenty na snížení tlaku a zpevnění stěn našich cév.

Stejně tak se čím dál tím větší oblíbenosti těší prostředky snižující stavy napětí a ukládající nás ke spánku a zapomnění. Jindy je naopak nahrazují stimulanty, které udrží mozek několik dní v běhu i bez spánku. To když potřebujeme dotáhnout do konce projekt, stihnout uzávěrku.

„Nároky společnosti na výkon jsou čím dál vyšší. Vidím to i ve vzdělání, dnešní studenti medicíny se musí učit nepoměrně víc než jejich předchůdci. Proto k těmto metodám utíkají i mladí lidé,“ říká Součková.

Často do ordinace ani nechodíme a pomůžeme si v lékárně sami. Bez vědomí následků. Po týdnu používání kapek do nosu vzniká závislost. Už nás ovšem netrápí rýma, ale sliznice navyklá na přísun látek v kapkách obsažených.

Balení ibalginu či ibuprofenu bylo za poslední čtvrtletí roku 2023 vydáno dva miliony. „Vím, jak moc je populární. Ale tohle je brutální číslo. Tyhle léky nejsou určené k dlouhodobému užívání,“ varuje Součková.

Co jsou následné problémy? Změna srážlivosti krve, bolesti břicha a vznik vředů. Mimochodem, daleko šetrnější je k našemu zdraví obecně známý paralen. „I u něj je velmi důležité dodržovat dávkování,“ upozorní Součková.

Postřach jménem rezistence

Nadužívání je problém i pro antibiotika. Jeden z divů lidstva. Nezpochybnitelné. Léky, které účinně bojují proti bakteriím a některým houbám či parazitům v lidském těle. Díky nim se bezpečně hojí naše rány, relativně hladce překonáváme dříve smrtelné nemoci.

Bohužel, tohle vše se může stát v blízké budoucnosti minulostí. Právě proto, že antibiotika považujeme za všespásná. Používáme je v takovém množství, že se k nim stávají bakterie rezistentní a my ztratíme neúčinnější zbraň v boji.

„Nejde jen o to, že si je necháváme předepisovat v míře daleko větší, než je nutné. Problém je i v tom, že jsou vlastně všude kolem nás a konzumujeme je sekundárním způsobem. Po malých dávkách, které právě pomáhají rezistenci,“ varuje Součková.

Z našeho organismu se totiž dostávají do odpadních vod a z nich po čištění rovnou do vody pitné (i balené) či do kalů, jejichž využití je v hnojení zemědělských plodin určených například pro výkrm dobytka - antibiotika putují do jeho masa.

I kdyby tomu tak nebylo, tak se v chovech používají k zamezení šíření infekcí a také proto, že mají blahodárný vliv na růst svalové hmoty. Čím rychlejší je růst svalové hmoty, tím rychlejší je možnost porážky a prodeje.

„Bojím se, že se skutečně zneužívají. Pro nás to bude velký problém, protože bakterie si na ty malé koncentrace opravdu zvykají a umí si různými způsoby vyvinout vlastní obranyschopnost proti antibiotikům,“ říká Součková.

Návod na lepší vyhlídky celkového zdraví zazněl hned na začátku. Nejlepší (a normální) je léky nepotřebovat a hledat, byť delší cestu, jak se jim vyhnout a uzdravit se. Smířit se s tím, že některé projevy změn nálad i stářích jsou zkrátka nedílnou součástí našeho života.

Praktickou radou je i pravidelná revize toho, jaké prášky užíváme. „Konzultovat s doktorem, zda už nebyl čas vysadit je, zda se některé látky jednoho léku nedubluji s druhým nebo naopak nejdou proti sobě,“ radí Součková.

Pokud problémy naše vlastní či někoho z našeho okolí přerostou do nezvladatelné míry, je nejlepší možné řešení znovu přijmout lékařskou pomoc. Prevence závislosti na léčbě se stává i jednou z priorit Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky.

✉ jakub.hlavac@mfndes.cz

Jak často berou Češi léky proti bolesti

| | |
|---------------------------|-----|
| Každý den | 5% |
| Několikrát týdně | 6% |
| Několikrát za měsíc | 16% |
| Párkrát za rok | 27% |
| Méně často | 19% |
| Vůbec | 27% |

Jak počet dětí ovlivňuje každodenní užívání léků proti bolesti

| | |
|----------------|-----|
| 0 dětí | 2% |
| 1-2 dětí | 5% |
| 3+ dětí | 12% |

Návykové látky užívané Čechy aspoň několikrát týdně

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Cigarety | 35% |
| Alkohol | 29% |
| Léky proti bolesti | 11% |
| Drogy | 3% |
| Nikotinové sáčky, žvýkací tabák | 5% |

Nejvíce závislé skupiny Čechů, které léky proti bolesti užívají až několikrát týdně

| | |
|--|-----|
| Ovdovělí | 30% |
| Češi s vážnými finančními problémy | 27% |
| Senioři nad 65 let | 23% |
| Češi, kteří se cítí v nepohodě | 20% |
| Rozvedení | 18% |

zdroj: Pilulka.cz

