

PITJE ALKOHOLA SLABI NAŠO SPOSOBNOST BOJA PROTI BOLEZNI COVID-19

V času, ko se v svetu soočamo s pandemijo nove bolezni COVID-19, Svetovna zdravstvena organizacija za ustavljanje širitve virusa izpostavlja tudi pomembnost obveščeni javnosti o še drugih tveganjih in nevarnostih za zdravje, med katerimi je tudi pitje alkoholnih pijač.

Alkohol vpliva na skoraj vsak organ v našem telesu. Raziskave kažejo, da varne količine alkohola ni ter da se z vsako popito alkoholno pijačo poveča tveganje za škodo na zdravju. Pitje alkoholnih pijač poveča na primer tveganje za nastanek sindroma akutne dihalne stiske (ARDS angl. **A**cute **R**espiratory **D**istress **S**yndrome), ki je eden najtežjih zapletov COVID-19, sepso, alkoholno bolezen jeter in nekaterih oblik raka. Pogostejši so tudi zapleti po operacijah, počasnejše in slabše je okrevanje po okužbah in poškodbah, vključno s slabšim celjenjem ran. Alkohol vpliva tudi na naše mišljenje, presojo, odločanje in vedenje, kar povečuje verjetnost konfliktov, nasilja, nezgod in poškodb. Alkohol, tudi v majhnih količinah, ogroža še nerojenega otroka kadar koli med nosečnostjo.

Epidemija koronavirusa je izredna situacija, v kateri mnogi doživljajo negotovost, strah in skrbi. Vse to lahko poveča željo, da bi težave omilili s pitjem alkoholnih pijač. V naši kulturi je namreč pogosto prepričanje, da alkohol reši težave, odžene skrbi in izboljša razpoloženje. To je sicer res, saj ima alkohol pomirjevalni učinek, ki pa deluje le kratkoročno. Opijanje in dolgotrajno pitje alkohola posamezniku, bližnjim in družbi prineseta mnogo več škode kot dobrega.

V teh časih pa je še več razlogov, zakaj pitje alkoholnih pijač ni dobra izbira. Že dolgo časa namreč vemo, da obstaja povezava med pitjem alkohola in njegovimi škodljivimi učinki na imunski sistem. Manj znano pa je dejstvo, da na naš imunski odziv vplivajo že manjše in ne le večje količine alkohola ter povečajo tveganje za okužbe in bolezni. Strokovnjaki ameriškega inštituta National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, ki proučujejo področje škodljivega pitja alkohola in zasvojenosti z alkoholom, so v letu 2015 izdali posebno številko znanstvene revije Alcohol Research: Current Reviews, ki so jo posvetili ravno povezavi med pitjem alkoholnih pijač in vplivom alkohola na imunski sistem, kot je na primer večja dovzetnost za nastanek pljučnice.

Ključna ugotovitev je, da alkohol vpliva na vse vidike imunskega odziva organizma, kar zmanjša našo odpornost na širok spekter patogenov, vključno z virusi in bakterijami. Pri virusnih okužbah alkohol lahko poveča dovzetnost za okužbo ali prispeva k težjemu poteku bolezni.

V času epidemije, tako kot tudi sicer, priporočamo, da bi odrasli ljudje pili alkohol v čim manjših količinah ali pa ga sploh ne bi pili. Občutke negotovosti in strahu si lahko lajšamo na bolj zdrave načine – več informacij o tem lahko najdete v prispevkih [Kako obvladovati stres, zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti zaradi koronavirusa](#) ali [Tveganja pitja alkohola v času koronavirusa in kako se s stresom spoprijeti na zdrav način](#).

POMEMBNO: Različni miti, kot so, da pitje alkohol uničuje novi koronavirus, da pitje alkoholnih pijač z visokim odstotkom alkohola ubije virus v vdihanem zraku, da pitje alkohola (pivo, vino, žgane pijače, zeliščni alkohol) spodbuja imunost in odpornost proti virusu, ne držijo. Pitje alkohola, ne glede na vrsto alkoholne pijače, nas ne bo zaščitilo pred boleznijo COVID-19, niti ne bo preprečilo okužbe z novim koronavirusom. Naš imunski sistem lahko krepimo z zdravim načinom prehranjevanja in redno telesno aktivnostjo.



Za zmanjševanje pitja alkoholnih pijač je na voljo več dokazano učinkovitih ukrepov

Eden izmed najpomembnejših ukrepov je zmanjševanje dostopnosti alkoholnih pijač. Raziskave kažejo, da je dostopnost alkoholnih pijač neposredno povezana z obsegom porabe: večja kot je dostopnost alkoholnih pijač, večja je potrošnja alkoholnih pijač, več je z alkoholom povezane škode. Že majhne omejitve dostopnosti lahko prispevajo k izboljšanju zdravja, zmanjševanju nasilja in škode za druge. Zato se strinjamo s pobudo koalicije slovenskih nevladnih organizacij s področja javnega zdravja, ki jo je v času epidemije koronavirusa predlagala Vladi Republike Slovenije. Le-ta se nanaša na prepoved spletne prodaje in dostave alkoholnih pijač na dom, kar bi zmanjšalo dostopnost do alkoholnih pijač in s tem povezano škodo. V prihodnje velja razmisliti tudi o omejitvah prodaje alkoholnih pijač na bencinskih črpalkah.

Poleg ukrepov omejevanja dostopnosti alkohola pa je zelo pomembno krepiti preventivne dejavnosti, zgodaj prepoznavati tiste, ki pijejo na način, s katerim tvegajo škodo, ali pa na način, da je škoda zaradi alkohola že prisotna, ter uspešno zdraviti tiste, pri katerih je prisotna zasvojenost z alkoholom. Ker je veliko tovrstnih aktivnosti v času epidemije okrnjenih oz. se izvajajo na drugačne načine, bo treba veliko pozornosti nameniti boljšemu dostopu do teh virov in njihovi krepitvi. Da pa bi krepili vire pomoči tudi v času epidemije, prebivalcem nudimo različne oblike psihološke

podpore. V ta namen so strokovnjaki zdravstvenovzgojnih centrov in centrov za krepitev zdravja ter drugih zdravstvenih služb v okviru zdravstvenih domov na voljo za brezplačne razbremenilne pogovore ob soočanju s stresom, strahovi ali skrbmi, povezanimi z novim koronavirusom. Seznam telefonskih števil in ure dosegljivosti svetovalcev so navedeni na spletni strani [NIJZ](http://www.nijz.si). V popoldanskih in večernih urah pa je na voljo tudi Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19, ki deluje med 16.00 in 24.00 uro med tednom ter 14.00 in 24.00 uro med vikendi. Svetovalci so dosegljivi na telefonski številki 041 443 443.

Če potrebujete pomoč ali nasvet v zvezi s pitjem alkohola, pa so kontakti virov pomoči zbrani na spletnih straneh <http://www.infomosa.si/pomoc/> in [SOPA](#).

Pripravili: *Strokovnjaki NIJZ za področje problematike alkohola.*

Literatura:

1. *Alkohol v Sloveniji : trendi v načinu pitja, zdravstvene posledice škodljivega pitja, mnenja akterjev in predlogi ukrepov za učinkovitejšo alkoholno politiko / urednice Maja Zorko ... [et al.]. - 2. natis. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014.*
2. *Sarkar, D., Jung, M.K., Wang, H.J. Alcohol and the Immune System. Alcohol Res. 2015; 37(2): 153–155.*
3. *Szabo, G., Ph.D., M.D. in Saha, B., Ph.D. Alcohol's Effect on Host Defense. Alcohol Res. 2015; 37(2): 159–170.*
4. *World Health Organization. Alcohol and COVID-19: what you need to know. 2020. Pridobljeno 16. 4. 2020 s strani: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf*