

## Alkohol i koronawirus. Obalamy mit o „odkazaniu organizmu”

„Zwróciłam uwagę mężczyźnie, który stał za mną w kolejce do kasy, że maseczka nie służy do zasłaniania brody, tylko ust i nosa. W odpowiedzi machnął ręką i stwierdził, że z jego strony nic mi nie grozi, bo regularnie odkaża się od środka – i pokazał na dwie butelki wódki w koszyku. Czy ludzie naprawdę wierzą, że picie zabezpiecza ich przed wirusem?” – pyta na jednym z forów internetowych Małgorzata.

Wysokoprocentowy alkohol stał się dla wielu osób towarem pierwszej potrzeby do walki z epidemią. Internauci prześcigają się w pomysłach na samodzielne sporządzenie płynów do dezynfekcji rąk, eksperci zalecają regularne odkażanie stołów, klamek i telefonów. Niektórzy jednak rozumieją te komunikaty w niewłaściwy sposób i wierzą w to, że alkohol ma moc dezynfekowania... organów wewnętrznych. Światowa Organizacja Zdrowia przestrzega: picie alkoholu w żaden sposób nie chroni przed zakażeniem! Wręcz przeciwnie.



### Alkohol osłabia odporność organizmu

Płyn zawierający co najmniej 60-proc. alkoholu odkaża skórę, ale nie działa w taki sam sposób na nasze organy wewnętrzne. Eksperci podkreślają, że także płukanie ust czy gardła nie daje żadnej ochrony przed wirusem. Fakty są takie, że alkohol pity w czasie epidemii może nam tylko zaszkodzić i zwiększyć ryzyko zakażenia.

Kluczową barierą dla koronawirusa jest nasz własny system odpornościowy, tymczasem naukowcy już dawno udowodnili, że alkohol ma na niego zły wpływ. Osoby, które piją dużo napojów alkoholowych, mogą być bardziej podatne na choroby zakaźne, w tym COVID-19. Występuje u nich także większe ryzyko rozwinięcia ostrej niewydolności oddechowej (jest to jedno z najpoważniejszych powikłań, z którym zmagają się osoby zakażone koronawirusem).

U osób nadużywających alkoholu często dochodzi do zapalenia błon śluzowych tchawicy i oskrzeli – zwiększa się podatność na zakażenia układu oddechowego. Alkohol powoduje odwodnienie, tymczasem Główny Inspektor Sanitarny zaleca troskę o odpowiedni poziom nawodnienia organizmu. WHO podkreśla, że nie istnieje „bezpieczna dawka” – napoje alkoholowe wywierają negatywny wpływ na niemal każdy organ, a im więcej pijemy, tym szkody są większe.



**Alkohol – dlaczego lepiej go unikać w czasie epidemii COVID-19?**



- ✗ Osłabia system odpornościowy człowieka, co może zwiększyć ryzyko zakażenia.
- ✗ Obniża zdolność do podejmowania odpowiedzialnych i bezpiecznych decyzji.
- ✗ Zwiększa ryzyko wypadków i urazów, które mogą oznaczać konieczność wizyty w szpitalu.

### **Na trzeźwo bezpieczniej**

Alkohol konsumowany w nadmiarze niekorzystnie oddziałuje na zdrowie nie tylko w okresie epidemii, ale to właśnie teraz szczególnie warto postawić na trzeźwość. Dlaczego? Według Światowej Organizacji Zdrowia w stanie upojenia maleje nasza zdolność do właściwej oceny sytuacji, podejmujemy błędne decyzje i mamy większą skłonność do zachowań ryzykownych. Tymczasem to właśnie daleko posunięta ostrożność i zdolność do dokonywania odpowiedzialnych, bezpiecznych wyborów, mają kluczowe znaczenie dla uniknięcia zakażenia.

Dla tych, których powyższe argumenty nie przekonują, skutecznym straszakiem może okazać się perspektywa pobytu w szpitalu. Z obawy przed zakażeniem każdy, kto może, unika teraz wizyt w przychodniach czy na SOR-ach. Nie warto pić alkoholu, by nie narazić się na niebezpieczną sytuację – upadek, uraz czy wypadek drogowy. Wysiłki całej służby zdrowia koncentrują się na walce z koronawirusem, a pacjenci pod wpływem alkoholu to prawdziwa zmora SOR-ów. Nie warto dokładać pracy tym, którzy są na pierwszej linii frontu! Nie zapominajmy także, że to szpitale są jednym z głównych źródeł zakażeń COVID-19. Nawet wizyta spowodowana koniecznością zszycia palca może mieć przykre konsekwencje.

Źródło: materiały opracowane przez Instytut Łukasiewicza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych