

Alkohol a COVID-19: co byste měli vědět



Při boji s pandemií COVID-19 (onemocnění způsobované novým typem koronaviru) musí země celého světa rázně zasáhnout, aby šíření tohoto viru zastavily. Za této krizové situace je zásadní, aby byli všichni informováni o dalších zdravotních rizicích a ohroženích a mohli zůstat v bezpečí a zdraví.

Následující dokument uvádí důležité informace, které byste měli znát ohledně konzumace alkoholu a COVID-19. Zabývá se mimo jiné nesprávnými informacemi šířenými sociálními médii a dalšími komunikačními kanály o alkoholu a COVID-19.

Nejdůležitější věc k zapamatování:

Konzumace alkoholu vás v žádném případě nechrání před COVID-19 ani před tím, že byste se jím nakazili

Obecná fakta o alkoholu a vašem těle



Ethylalkohol (etanol) je látka v alkoholických nápojích, která odpovídá za většinu škodlivých účinků spojených s jejich konzumací bez ohledu na to, zda v podobě vína, piva, lihovin nebo jinak.

Naneštěstí mohou být do pančovaných podomácku nebo nelegálně vyráběných nápojů přidávány další látky, které mohou zapáchat jako líh, nebo se mohou nacházet v alkoholických produktech, jež nejsou určeny pro lidskou spotřebu, například v dezinfekcích na ruce. Tyto přidané látky, například methanol, mohou být smrtelné i v malých množstvích, nebo mohou kromě jiných problémů způsobit oslepnutí a poškození ledvin. Podle zpráv v médiích a neoficiálních zdrojů se v některých zemích po vypuknutí nákazy COVID 19 již objevila úmrtí související s požitím těchto alkoholických produktů na základě mylného přesvědčení, že poskytují nějakou ochranu před virem.

Zde předkládáme obecná fakta, která byste měli znát ohledně konzumace alkoholu a zdraví:

- Alkohol má krátkodobé i dlouhodobé účinky na **téměř všechny orgány vašeho těla**. Obecně lze na základě důkazů tvrdit, že neexistuje **žádný „bezpečný limit“** – tedy riziko poškození vašeho zdraví se zvyšuje s každým vypitým alkoholickým nápojem.
- Požívání alkoholu, zejména nadměrná konzumace, **oslabuje imunitní systém** a snižuje jeho schopnost vypořádat se s infekčními onemocněními.
- Je známo, že alkohol i velmi malých množstvích **způsobuje některé druhy rakoviny**.
- Alkohol **mění vaše myšlení, úsudek, rozhodování a chování**.

- Alkohol, i ve velmi malých množstvích, představuje **riziko pro nenarozené děti** kdykoliv během těhotenství.
- Alkohol zvyšuje riziko, četnost a závažnost **spáchání násilí na jiných osobách**, například násilí na partnerovi, sexuálního násilí, násilí páchaného mladistvými, obtěžování seniorů a násilí na dětech.
- Alkohol zvyšuje riziko úmrtí a zranění při **dopravních nehodách, utonutí a pádech**.
- Nadměrná konzumace alkoholu **zvyšuje riziko syndromu akutní dechové tísně** (ARDS), jedné z nejzávažnějších komplikací COVID-19.

Běžné mýty o alkoholu a COVID-19



<i>Mýtus</i>	<i>Konzumace alkoholu ničí virus způsobující COVID-19.</i>
Skutečnost	Konzumace alkoholu virus a konzumace pravděpodobně zvýší zdravotní rizika, jestliže se osoba virem nakazí. Alkohol (při koncentraci alespoň 60 % obj.) funguje jako dezinfekce na vaší kůži, ale žádný takový účinek na vaše tělo nemá, pokud jej strávíte.
<i>Mýtus</i>	<i>Pití silného alkoholu zabíjí virus ve vdechovaném vzduchu.</i>
Skutečnost	Konzumace alkoholu virus ve vdechovaném vzduchu nezabíjí; nedezinfikuje vaše ústa ani hrdlo a neposkytuje vám žádnou ochranu před COVID-19.
<i>Mýtus</i>	<i>Alkohol (pivo, víno, destiláty nebo bylinný alkohol) stimuluje imunitu a odolnost proti viru.</i>
Skutečnost	Alkohol má ničující dopad na imunitní systém a nestimuluje imunitu ani odolnost proti viru.

Alkohol: co dělat a co nedělat při pandemii COVID-19



- Obecně se alkoholu vyhýbejte, abyste neoslabovali svůj imunitní systém a zdraví a neohrožovali zdraví ostatních.
- Buďte střízliví, abyste zůstali bdělí, jednali rychle a rozhodovali se s čistou hlavou ve prospěch sebe samých a dalších členů vaší rodiny a společnosti
- Pokud pijete, pijte minimálně a zabraňte intoxikaci.
- Neužívejte alkohol jako sociální doplněk ke kouření a naopak: lidé mají tendenci kouřit, nebo kouřit víc, když pijí alkohol, a s kouřením se pojí komplikovaný a nebezpečný vývoj COVID-19. Rovněž nezapomínejte, že kouření uvnitř škodí ostatním členům vaší domácnosti a je třeba se mu vyhýbat.
- Zkontrolujte, že k alkoholu nemají přístup děti a mladiství, a nenechte je alkohol konzumovat – jděte příkladem.

- S dětmi a mladistvými proberte problémy spojené s pitím a COVID-19, například porušování karantény a fyzického odstupu, což může zhoršovat pandemii.
- Sledujte čas, který vaše děti stráví před obrazovkou (včetně TV), protože tato média jsou zaplavena reklamou na alkohol; rovněž šíří škodlivé informace, jež mohou stimulovat první pití a zvýšenou konzumaci alkoholu.
- Alkohol nikdy nemíchejte s léky, ani s rostlinnými, ani s volně prodejnými léky, protože to může snižovat jejich účinnost, nebo zvyšovat jejich účinky na úroveň, kdy se stávají toxickými a nebezpečnými.
- Nekonzumujte alkohol, jestliže užíváte jakékoliv léky ovlivňující centrální nervový systém (např. léky proti bolesti, prášky na spaní, antidepresiva atd.), protože alkohol může oslabovat funkci vašich jater a způsobit jejich selhání nebo jiné vážné potíže.

Alkohol a odstup mezi osobami během pandemie COVID-19



Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje pro zpomalení šíření viru jako ochranné opatření odstup minimálně jeden metr od nemocné osoby. Bary, kasina, noční kluby, restaurace a další místa, kde se lidé scházejí k pití alkoholu (i doma), zvyšují riziko přenosu viru.

Fyzický odstup proto omezuje dostupnost alkoholu, takže představuje skvělou příležitost k omezení vašeho pití alkoholu a k tomu, abyste byli zdravější.

Alkohol a domácí izolace nebo karanténa



Aby se omezilo šíření COVID-19, země postupně zavádí celospolečenské uzávěrky a karantény pro osoby podezřelé z onemocnění virem, nebo osoby, jež se dostaly do kontaktu s osobou nakaženou virem. To znamená, že v současné době zůstává doma bezprecedentní počet lidí.

Je důležité chápat, že alkohol představuje riziko pro vaše zdraví a bezpečnost, a proto je třeba se jej v domácí izolaci nebo karanténě vyvarovat.

- Při práci z domova dodržujte obvyklá pravidla svého pracoviště a nepijte. Nezapomínejte, že po přestávce na oběd byste měli být stále připraveni k práci – a to není možné, budete-li pod vlivem alkoholu.
- Alkohol není nezbytnou součástí vaší výživy a neměl by být prioritou vašeho nákupního seznamu. Nehromadte alkohol doma, protože tím potenciálně zvyšujete vaši spotřebu alkoholu i spotřebu ostatních členů vaší domácnosti.
- Váš čas, peníze a další prostředky je lepší investovat do nákupu zdravých a výživově bohatých potravin udržujících zdraví a zlepšující reakci vašeho imunitního systému. Další nápady najdete v tipech pro potraviny a výživu během vlastní karantény vydaných WHO.¹

- Možná se domníváte, že pomocí alkoholu zvládnete stres, ale ve skutečnosti to není pro tento případ ten správný prostředek, protože je známo, že alkohol zvyšuje symptomy paniky a úzkostných stavů, deprese a dalších duševních poruch a riziko násilí v rodině a domácího násilí.
- Namísto toho, abyste svůj čas doma trávili popíjením alkoholu, zkuste si doma zacvičit. Fyzická aktivita posiluje imunitní systém a celkově – z krátkodobého i dlouhodobého hlediska – se jedná o vysoce přínosnou formu trávení karantény.²
- Nenavádějte děti a další mladé lidi k pití a neopíjejte se před nimi. Konzumace alkoholu může zhoršovat zneužívání a zanedbávání dětí, zejména ve stísněných domácnostech, kde není možné se od pijana izolovat.
- Alkohol na dezinfekce se může při domácí izolaci stát snadno dostupným ke konzumaci. Proto je důležité tyto produkty uchovávat mimo dosah dětí a nezletilých osob, které je mohou zneužívat k pití.
- Užívání alkoholu může prohlubovat vlastní izolaci a izolace společně s pitím mohou zvyšovat riziko sebevraždy, takže je omezení vaší konzumace alkoholu velmi důležité. Přemýšlíte-li o sebevraždě, měli byste zavolat na místní nebo celostátní zdravotnické horké linky
- Alkohol je úzce spojen s násilím, včetně násilí na partnerovi. Muži páchají většinu svého násilí na ženách, což zhoršuje jejich konzumaci alkoholu, zatímco ženy jako oběti násilí pravděpodobně zvyšují své užívání alkoholu jako kompenzační mechanismus. Jste-li obětí násilí a jste-li uzavřeni s násilníkem v domácí izolaci, potřebujete záchranný plán pro případ, že se situace vyostří. Ten zahrnuje souseda, kamaráda, příbuzného nebo útočiště, kam se uchýlit v případě, že budete muset ihned opustit domácnost. Zkuste využít pomoci ochotných členů rodiny a/nebo přátel a vyhledejte pomoc na horké lince nebo u místních služeb pro oběti. Budete-li v karanténě a budete potřebovat okamžitě opustit domácnost, zavolejte na horkou linku pomoci a jděte za někým, komu věříte.

Poruchy související s konzumací alkoholu a COVID-19



Poruchy související s konzumací alkoholu jsou charakterizovány nadměrným požíváním alkoholu a ztrátou kontroly nad jeho příjmem. Přestože patří mezi nejčastější duševní poruchy na světě, nachází se rovněž mezi nejvíce stigmatizovanými.

Lidé s poruchami souvisejícími s požíváním alkoholu jsou více ohroženi COVID-19 nejen kvůli dopadu alkoholu na jejich zdraví, ale také proto, že jsou častěji obětí bezdomovectví či uvěznění než ostatní členové populace. Proto je za stávající situace zásadní, aby lidé, kteří potřebují pomoc kvůli svému pití, dostali veškerou nezbytnou podporu.

¹ Tipy pro potraviny a výživu během vlastní karantény. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020 (http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/_recache).

² Jak zůstat fyzicky aktivní během vlastní karantény kvůli COVID-19. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>).

Budete-li mít vy, nebo vám blízká osoba, problémy s užíváním alkoholu, zamyslete se nad tímto:

- Současná situace je jedinečnou příležitostí jak skončit s pitím, nebo alespoň jak je podstatně omezit, protože se (z nutnosti) nemůžete účastnit různých sociálních situací nebo situací s tlakem vrstevníků, jako jsou večírky, setkání s přáteli, restaurace a kluby.
- On-line zásahy v případě poruch spojených s konzumací alkoholu prováděné odborníky a vzájemné pomocné skupiny mohou být méně stigmatizující, protože nabízí větší anonymitu a soukromí, takže si zjistěte, jako pomoc můžete získat na internetu.
- Najděte si kamaráda a vytvořte systém vlastní pomoci s někým, komu důvěřujete, a v případě potřeby vyhledejte další pomoc, například on-line poradenství, intervence a podpůrné skupiny.
- Uplatňujte fyzický odstup, ale sociálně se neizolujte: volejte, textujte a/nebo pište svým přátelům, kolegům, sousedům a příbuzným. Používejte nové a kreativní způsoby spojení s ostatními bez skutečného fyzického kontaktu.
- Vyhněte se alkoholovým lákadlům a spouštěčům v TV a médiích, kde probíhá neustálý marketing a propagace alkoholu; buďte opatrní a vyhněte se odkazům na sociální média sponzorovaným výrobcí alkoholu.
- Zkuste dodržovat svůj denní režim, jak to jen dokážete, zaměřte se na věci, které můžete kontrolovat, a snažte se chovat prakticky – například pomocí každodenního cvičení, zájmů nebo technik pro uvolnění mysli.
- Jestliže se nakazíte, informujte lékaře o své konzumaci alkoholu, aby mohl co nejlépe posoudit váš celkový zdravotní stav.

Jak najít spolehlivé informace a jak poznat dezinformace



- Hledejte důvěryhodné zdroje informací, například WHO, státní zdravotní orgány a svého praktického lékaře. Aktualizované informace o COVID-19 najdete na internetové stránce WHO³
- Informace, které dostanete, vždy důkladně prověřujte. Dávejte si pozor na internetové stránky používající stejné zprávy a mají stejný styl psaní i celkový styl, protože se pravděpodobně jedná o virální zprávy vytvářené pro hromadné šíření, jejichž účelem je dezinformace.
- Dávejte si pozor na nepravdivá a zavádějící tvrzení, zejména o účincích alkoholu na zdraví a imunitu. Tato tvrzení je třeba kategoricky odmítnout jako zdroje zdravotnických informací, protože neexistuje důkaz, že pití alkoholu poskytuje jakoukoliv ochranu před COVID-19, nebo má pozitivní dopad na vývoj a výsledky jakéhokoliv infekčního onemocnění.

³ Pandemie onemocnění způsobovaného koronavirem (COVID-19) [on-line informační portál]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>).

- Dávejte si pozor na internetové zprávy informující, že alkohol nabízí jakékoliv zásadní přínosy, jež skutečně potřebujete v době domácí izolace či karantény. Alkohol není v žádném případě nezbytnou složkou vašeho stravování a životního stylu.
- Upozorňujeme, že internetové stránky a příspěvky na sociálních médiích nabízející on-line prodej a dodávku alkoholických nápojů do domu mohou vést k vyšší konzumaci alkoholu a mohou snáze zasahovat děti.
- Jestliže nepijete, nedopusťte, aby vás jakýkoliv předpokládaný zdravotní problém nebo tvrzení přesvědčily k tomu, abyste začali.

Závěrem hlavní informace k zapamatování:

Nikdy byste neměli pít žádné alkoholické nápoje jako prevenci nebo léčbu infekce COVID-19.

Poděkování

Tento dokument koordinovala Carina Ferreira-Borgesová, programová vedoucí, Alkohol, zakázané drogy a zdraví vězňů, pod vedením Dr. João Bredy, ředitele evropské kanceláře WHO pro prevenci a kontrolu nepřenositelných nemocí, a po konzultacích s týmem reakce na události nouzového zdravotního programu WHO, regionální kanceláři WHO pro Evropu a ústředím WHO ve švýcarské Ženevě.

Tento dokument vypracovala Maria Neufeldová, konzultantka, evropská kancelář WHO pro prevenci a kontrolu nepřenositelných nemocí, a revidovala Carina Ferreira-Borgesová, programová vedoucí, Alkohol, zakázané drogy a zdraví vězňů, a Maristela Monteirová, hlavní poradkyně Alkohol, Celoamerická zdravotnická organizace.

Dále přispěli Elena Yurasová, technická pracovnice, kancelář WHO v Ruské federaci; Jürgen Rehm, hlavní vědecký pracovník, Centrum pro závislosti a duševní zdraví, Toronto, Kanada; Khalid Saeed, regionální poradce, regionální kancelář WHO pro východní Středomoří; Isabel Yordi Aguirreová, programová vedoucí, Gender a lidská práva, regionální kancelář WHO pro Evropu; Jonathon Passmore, programový vedoucí, Prevence násilí a zranění, regionální kancelář WHO pro Evropu; Michael Thorn, konzultant, evropská kancelář WHO pro prevenci a kontrolu nepřenositelných nemocí, a Vladimír Poznyak, koordinátor, Řízení zneužívání chemických látek, ústředí WHO.

Tato publikace vznikla s finanční podporou norské vlády, německé vlády a vlády Ruské federace ve spolupráci s evropskou kanceláři WHO pro prevenci a kontrolu nepřenositelných nemocí.