

Алкоголь и COVID-19: что нужно знать



В условиях текущей пандемии COVID-19 (новая коронавирусная инфекция), все страны мира должны принять решительные меры в целях прекращения распространения коронавируса среди населения. В данных критических обстоятельствах принципиально важно донести до людей информацию о других рисках и опасностях для здоровья в целях обеспечения безопасности и здоровья населения.

В данном бюллетене приведена важная информация относительно COVID-19 и употребления алкоголя, которой необходимо владеть. Также, особое внимание уделено дезинформации о связи между COVID-19 и употреблением алкоголя, которая распространяется посредством социальных сетей и других каналов коммуникации.

Главное, о чем нужно помнить:

Употребление алкоголя ни в коей мере не защищает от инфицирования COVID-19 и не может предупредить заболевание COVID-19

Алкоголь и организм человека: общие факты



Спирт этиловый (этанол) – вещество, которое содержится в алкогольных (спиртных) напитках и является причиной большей части вреда от их употребления вне зависимости от того, в виде каких спиртных напитков этанол поступает в организм: вино, пиво, крепкий алкоголь или другая алкогольная продукция.

К сожалению, другие токсичные вещества, которые могут пахнуть, но не являются этанолом, могут быть добавлены в фальсифицированные напитки, которые производятся нелегальными или кустарными методами; или они могут присутствовать в алкогольной продукции, не предназначенной для потребления внутрь, такой как средства для дезинфекции рук.

Воздействие таких добавок, как, например, метанол (метиловый спирт), смертельно опасно для человека даже в небольших количествах или может привести, среди прочих последствий, к слепоте и почечной недостаточности. По данным сообщений в СМИ, а также информации из частных источников, в некоторых странах в течение периода вспышки COVID-19 уже имели место случаи смерти в результате употребления спиртосодержащих средств, обусловленного необоснованной верой в то, что они могут обеспечить защиту от вируса.

Вот общие факты, которые вы должны знать о потреблении алкоголя и здоровье:

- Алкоголь оказывает кратковременное и долговременное **воздействие практически на каждый орган вашего тела**. В целом, данные свидетельствуют о том, что **не существует «безопасного уровня потребления алкоголя»** – фактически риск нанесения вреда вашему здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

- Употребление алкоголя, особенно чрезмерное употребление, **ослабляет иммунную систему** и таким образом снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям.
- Известно, что употребление алкоголя даже в небольших количествах **является одной из причин некоторых типов рака.**
- Алкоголь **изменяет ваши мысли, суждения, принятие решений и поведение.**
- Употребление алкоголя даже в небольших дозах представляет **риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности.**
- Употребление алкоголя является причиной увеличения риска, частоты и интенсивности **проявления насилия в интимных и сексуальных отношениях, а также среди молодежи и по отношению к пожилым людям и детям.**
- Употребление алкоголя приводит к увеличению риска травматизации и смерти в результате **ДТП, утопления или падения.**
- Чрезмерное употребление алкоголя является **фактором риска развития острого респираторного дистресс синдрома (ОРДС)**, являющегося одним из самых тяжелых осложнений COVID-19.

Общие мифы об алкоголе и COVID-19



<i>Миф</i>	<i>Употребление алкоголя способствует уничтожению вируса, вызывающего COVID-19.</i>
Правда	Употребление алкоголя не способствует уничтожению вируса. Употребление алкоголя наоборот может увеличить риск для здоровья, если человек заражается вирусом. Спирт (в концентрации не менее 60%) может быть эффективно использован для дезинфекции кожных покровов, но он не обладает дезинфицирующим действием при употреблении внутрь.
<i>Миф</i>	<i>При употреблении крепких алкогольных напитков уничтожаются вирусные частицы, содержащиеся во вдыхаемом воздухе.</i>
Правда	Употребление алкоголя не способствует уничтожению вирусных частиц, содержащихся во вдыхаемом воздухе, не обеспечивает дезинфекцию полости рта и глотки и ни в коей мере не является способом защиты от вируса.
<i>Миф</i>	<i>Употребление алкоголя (в виде пива, вина, дистиллированного спирта или спиртовых настоек на травах) укрепляет иммунную систему человека и повышает устойчивость организма к вирусу.</i>
Правда	Употребление алкоголя имеет разрушительное воздействие на вашу иммунную систему, не укрепляет иммунитет и не повышает устойчивость организма к вирусу.

Алкоголь: что делать, а что не делать во время пандемии COVID-19



- Во избежание ослабления иммунной системы организма и нанесения вреда своему здоровью и создания риска для здоровья окружающих, следует полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

- Только в трезвом состоянии вы сможете сохранить бдительность, скорость реакций и действий, ясность рассудка при принятии решений, касающихся лично вас, членов вашей семьи и представителей вашего окружения.
- Если вы употребляете спиртное, снизьте до минимума потребляемый объем и избегайте алкогольного опьянения.
- Употребление спиртного не должно становиться социальным поводом для курения в компании и наоборот: зачастую употребление алкогольных напитков сопровождается курением, а курение, в свою очередь, повышает риск более осложненного и опасного для здоровья течения COVID-19. Не забывайте о том, что курение в помещении представляет опасность для других членов вашей семьи, и необходимо избегать создания условий, в которых вы подвергаете их здоровью опасности.
- У детей и молодежи, проживающих с вами, не должно быть доступа к алкоголю. Они также не должны становиться свидетелями того, как вы употребляете спиртные напитки, так как для них ваш пример должен служить эталоном поведения.
- Поговорите с детьми и молодежью, проживающими с вами, о проблемах, связанных с COVID-19 и употреблением алкоголя, таких как опасность нарушения режима карантина и требований физического дистанцирования. Подобные нарушения могут усугубить течение пандемии.
- Следите за тем, сколько времени ваши дети проводят у экрана телевизора или других устройств. В СМИ постоянно ведется активная реклама алкогольной продукции, также СМИ распространяют вредную и неверную или искаженную информацию, которая может сформировать у детей и молодежи привычки к употреблению и чрезмерному употреблению алкоголя в раннем возрасте.
- Никогда не смешивайте алкогольные напитки с лекарственными препаратами, даже если эти препараты растительного происхождения или безрецептурного отпуска, так как совместное применение лекарственных препаратов с алкоголем может стать причиной снижения их эффективности или, напротив, усилить действие препаратов до уровня возникновения токсичности и опасности для здоровья и жизни.
- Не употребляйте алкоголь, если вы принимаете лекарственные препараты, воздействующие на центральную нервную систему (например, болеутоляющие, снотворные, антидепрессанты и т.д.), так как употребление алкоголя может угнетать функцию печени, а также явиться причиной печеночной недостаточности и других серьезных проблем со здоровьем.

Употребление алкоголя и физическое дистанцирование в период пандемии COVID-19



Чтобы замедлить распространение вируса, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует физическое дистанцирование по крайней мере, на один метр от больных людей в качестве защитной меры. Бары, казино, ночные клубы, рестораны и другие места, где люди собираются, чтобы употреблять алкоголь, а также встречи в гостях в домашних условиях, повышают риск передачи вируса. Таким образом, такая мера защиты как физическое дистанцирование снижает доступность спиртных напитков и дает вам хорошую возможность сократить потребление алкоголя и позаботиться о своем здоровье.

Алкоголь и самоизоляция на дому или соблюдение режима карантина



Чтобы ограничить распространение COVID-19, страны постепенно ввели масштабные режимы самоизоляции а также карантин для тех, кто подозревается в заражении вирусом или контактировал с кем-то, инфицированным вирусом. Это означает, что в настоящее время беспрецедентное количество людей проводит все свое время дома.

Важно осознавать, что употребление алкоголя является фактором риска для вашего здоровья и безопасности, поэтому в период самоизоляции на дому или нахождения в карантине необходимо избегать употребления алкоголя.

- Если вы работаете дистанционно, соблюдайте привычный для вас распорядок дня и правила поведения на рабочем месте и не употребляйте алкоголь. Не забывайте о том, что после перерыва на обед вы должны быть в форме для того, чтобы продолжить работу, а под воздействием алкоголя это будет невозможно.
- Алкоголь не является необходимой частью вашего рациона и не должен быть приоритетом в вашем списке покупок. Не храните дома большие запасы алкогольных напитков, так как потенциально их наличие дома может увеличить ваше употребление алкоголя и употребление других членов вашей семьи или вашего окружения.
- Целесообразнее вложить ваше время, деньги и другие ресурсы в приобретение полезных для здоровья и питательных пищевых продуктов, которое будет способствовать укреплению вашего здоровья и иммунной системы для сопротивления вирусу. Рекомендации и советы относительно рациона здорового питания в период самоизоляции на дому и карантина представлены в соответствующих публикациях ВОЗ.¹
- У вас может сложиться ошибочное представление о том, что алкоголь помогает вам справиться со стрессом, но, в действительности, спиртное не является эффективным способом преодоления стресса. Общеизвестно, что употребление алкоголя способствует усилению симптомов панического, тревожного и депрессивного расстройств, а также других психических расстройств, и является фактором риска проявления бытового насилия и насилия в семье.
- Откажитесь от употребления алкоголя в качестве времяпрепровождения дома и отдайте предпочтение физической активности дома. Регулярная физическая нагрузка способствует укреплению иммунной системы. В целом, физическая активность поможет вам с пользой провести время пребывания дома в режиме карантина, а также окажет положительное влияние на состояние вашего здоровья как в ближайшее время, так и в будущем.²
- Не приучайте ваших детей или молодежь к употреблению алкоголя и не приходите в состояние опьянения в их присутствии. Жестокое обращение с детьми и игнорирование детей могут усугубляться употреблением алкоголя. Данные проявления особенно характерны для ситуаций, когда совместно проживает большое количество людей и самоизолировать от пьющего человека не представляется возможным.

¹«Полезные продукты и здоровое питание: как правильно питаться во время самокарантина» Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2020 (<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>).

²«Как оставаться физически активным во время самокарантина в связи с COVID-19» (<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine>).

- Дезинфицирующие средства и антисептики могут легко стать доступными для употребления внутрь в домашних условиях. Поэтому важно хранить эти средства в месте, недоступном для детей, несовершеннолетних лиц, а также для других лиц, которые могут злоупотреблять этой продукцией.
- Потребление алкоголя может увеличиться во время самоизоляции, и изоляция и употребление алкоголя также могут увеличить риск самоубийства. Поэтому чрезвычайно важно снизить потребление алкоголя. Если вас посещают мысли о самоубийстве, вам следует обратиться за помощью на местные или национальные горячие линии по охране здоровья.
- Употребление алкоголя тесно связано с проявлением насилия и жестокости, включая насилие со стороны интимного партнера. Мужчины совершают большую часть насилия в отношении женщин, которое усугубляется их употреблением алкоголя, в то время как женщины, подвергающиеся насилию, могут увеличить потребление алкоголя в качестве механизма преодоления случившегося. Если вы являетесь жертвой насилия и вынуждены находиться в одном пространстве с лицом, совершившим насилие по причине того, что соблюдаете режим самоизоляции на дому, вам необходимо иметь план действий для обеспечения собственной безопасности на случай обострения ситуации. На случай, если вам будет важно незамедлительно покинуть место проживания, необходимо иметь возможность уйти к кому-то из круга ваших соседей, друзей, родственников, или во временное убежище. Рекомендуется обратиться к членам вашей семьи и/или к друзьям, которые могут оказать вам поддержку, а также обратиться за помощью на горячую линию или в местный кризисный центр помощи жертвам бытового или домашнего насилия. Если вы находитесь в режиме карантина и вам необходимо незамедлительно покинуть дом, позвоните на местную горячую линию поддержки или обратитесь к человеку, которому вы доверяете.

Расстройства, связанные с употреблением алкоголя и COVID-19



Расстройства, связанные с употреблением алкоголя, характеризуются чрезмерным потреблением алкоголя и потерей контроля над употреблением. Хотя они являются одними из самых распространенных психических расстройств в мире, они также являются одними из самых стигматизированных.

Люди с расстройством, связанным с употреблением алкоголя, подвергаются большему риску заболеть COVID-19 не только из-за воздействия алкоголя на их здоровье, но и потому, что они чаще рискуют быть бездомными или оказаться в местах лишения свободы, чем остальное население. Поэтому в нынешних условиях крайне важно, чтобы люди, которые нуждаются в помощи из-за употребления алкоголя, получали всю необходимую им поддержку.

Если у вас или у ваших близких есть проблемы относительно употребления алкоголя, просим вас внимательно отнестись к следующим соображениям:

- Сложившаяся ситуация предоставляет вам уникальную возможность полностью отказаться от употребления алкоголя или, как минимум, существенно снизить ваш уровень употребления алкоголя, поскольку вы можете по объективным причинам отказаться от различных социальных поводов и избежать ситуаций, когда к употреблению спиртного располагает атмосфера и компания, включая вечеринки, дружеские встречи, рестораны и клубы.

- В период самоизоляции в режиме он-лайн доступна поддержка специалистов и групп взаимопомощи для людей, с расстройствами связанными с употреблением алкоголя. Подобные группы и вмешательства могут быть более анонимными и конфиденциальными, что позволяет снизить уровень стигматизации. Узнайте, какую помощь вы могли бы получить в режиме он-лайн.
- Самоорганизуйте систему взаимопомощи и поддержки с кем-то, кому вы доверяете, и при необходимости обратитесь за дополнительной помощью, такой как онлайн-консультирование, вмешательства и группы поддержки.
- При соблюдении режима физического дистанцирования не создавайте вокруг себя социальной изоляции: поддерживайте общение с близкими, друзьями, коллегами, соседями и родственниками посредством телефонных звонков, сообщений или писем. Используйте новые и неординарные возможности связи, чтобы вы смогли продолжать общение в удаленном формате на расстоянии.
- Избегайте просмотра настойчивой рекламы алкогольной продукции по телевидению и в других СМИ, где широко распространены маркетинг и продвижение алкоголя; будьте осторожны и избегайте ссылок на социальные сети, спонсируемые алкогольной промышленностью.
- Постарайтесь поддерживать привычный для вас распорядок дня, основное внимание сосредоточьте на вещах, которые у вас есть возможность контролировать, и постарайтесь сохранять ощущение присутствия здесь и сейчас. В этом вам могут помочь ежедневная физическая нагрузка, ваши увлечения и техники расслабления.
- В случае инфицирования, поговорите с медицинскими работниками о вашем употреблении алкоголя, для того, чтобы они могли принимать наиболее подходящие решения в отношении вашего общего состояния здоровья.

Как найти надежную информацию и как распознать дезинформацию



- Старайтесь получать информацию из проверенных источников, зарекомендовавших себя как достоверные: например, ВОЗ, национальные органы здравоохранения, а также от знакомых медицинских работников. На веб-сайте ВОЗ всегда можно получить актуальную и обновленную информацию о COVID-19.³
- Всегда перепроверяйте любую полученную информацию. С опасением и осторожностью относитесь к веб-сайтам и информационным ресурсам, в которых повторяются одинаковые сообщения и которые отличает одинаковый стиль изложения, так как велика вероятность того, что они являются вирусными сообщениями, созданными для массового распространения с целью дезинформировать население.
- Опасайтесь заведомо ложных и неясных заявлений, в особенности в отношении воздействия алкоголя на здоровье и иммунную систему человека. Подобного рода заявления категорически не могут быть приняты в качестве источника информации о здоровье, так как нет никаких достоверных доказательных данных в пользу того, что употребление алкоголя способствует защите от инфицирования COVID-19 или оказывает положительное воздействие на течение и исход каких либо инфекционных заболеваний.

³ Вспышка коронавирусного заболевания (COVID-19). (информационный портал он-лайн). Копенгаген: Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро 2020.) (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>).

- Бдительно отнеситесь к заявлениям, звучащим в он-лайн источниках, о том, что употребление алкоголя дает существенные преимущества, остро необходимые в период самоизоляции на дому или во время пребывания в режиме карантина. Алкоголь ни при каких обстоятельствах не является необходимым компонентом вашего питания или образа жизни.
- Не забывайте о том, что реклама услуг по продаже или доставке на дом алкогольных напитков на веб-сайтах или в социальных сетях может привести к увеличению уровня потребления алкоголя, а адресатами этой рекламы могут стать дети.
- Если вы не употребляете алкоголь, не поддавайтесь ни на какие доводы и убеждения относительно мнимой пользы употребления алкоголя для вашего здоровья и не начинайте употреблять спиртное.

Главное, что необходимо запомнить:

Ни при каких обстоятельствах никакие алкогольные напитки или спиртосодержащие средства нельзя употреблять в целях предупреждения или лечения COVID-19

Выражение благодарности

Координирующую роль в разработке настоящего документа взяла на себя Carina Ferreira-Borges, руководитель программы по потреблению алкоголя, запрещенных наркотических средств и охране здоровья в тюрьмах Европейского Регионального Бюро ВОЗ. Данная работа осуществлялась под руководством д-ра Joan Breda, руководителя Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними и в консультациях с представителями команды специалистов по управлению чрезвычайными ситуациями Программы ВОЗ по охране здоровья в чрезвычайных ситуациях Европейского Регионального Бюро ВОЗ и штаб-квартиры ВОЗ в г. Женеве, Швейцария.

Данный документ подготовила консультант Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними Maria Neufeld. Рецензентом настоящего документа являются Carina Ferreira-Borges, руководитель программы по потреблению алкоголя, запрещенных наркотических средств и охране здоровья в тюрьмах Европейского Регионального Бюро ВОЗ и Maristela Monteiro, старший консультант по проблемам потребления алкоголя Всемирной Организации Здравоохранения.

Необходимо отметить вклад и участие в подготовку и создание данного документа Елены Юрасовой, технического специалиста Странового офиса ВОЗ в Российской Федерации, Jürgen Rehm, ведущего исследователя Центра по изучению проблем зависимости и психического здоровья, г. Торонто, Канада, Khalid Saeed, регионального консультанта Регионального офиса ВОЗ для стран Восточного Средиземноморья, Isabel Yordi Aguirre, руководителя программы по гендерным вопросам и правам человека Европейского Регионального Бюро ВОЗ, Jonathan Passmore, руководителя программы по предупреждению насилия в Европе, Michael Thorn, консультанта Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними и Vladymir Poznyuk, координатора, специалиста по проблемам злоупотребления психоактивными веществами штаб-квартиры ВОЗ.

Данный материал был разработан при финансовой поддержке Правительства Норвегии, Правительства Германии и Правительства Российской Федерации в контексте деятельности Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними Европейского Регионального Бюро ВОЗ.