

З початком пандемії коронавірусної інфекції знову стала популярною тема вживання алкогольних напоїв, як ефективного профілактичного засобу. Тому необхідно наголосити, що інфекційні захворювання і алкоголь несумісні.



Алкоголь - це не ліки. Він не може допомогти в якості лікувального або профілактичного засобу.

Часте та надмірне вживання алкоголю підвищує ризик виникнення різноманітних порушень в організмі. А у разі зараження, це може додатково ускладнити перебіг захворювання на COVID-19.

Як алкоголь впливає на організм людини:

- **Вживання алкоголю, особливо надмірне, послаблює імунну систему і знижує здатність організму протистояти інфекційним захворюванням.** Людина стає більш вразливою до патогенного впливу різних мікроорганізмів, у тому числі і вірусів. Алкоголь шкідливо впливає на вашу імунну систему, руйнуючи її; він аж ніяк не стимулює імунітет та стійкість організму до вірусу.

- Під дією алкоголю порушується робота серцево-судинної систем, може розвинутися тахікардія, підвищитися артеріальний тиск, що значно збільшує ризики інсультів. Алкоголь, навіть у дуже малих кількостях, викликає певні види онкологічних захворювань. Непомірне споживання алкогольних напоїв викликає цироз печінки, гепатит, панкреатит. Все це на тлі коронавіруса може істотно збільшити ризики для життя людини.
- Надмірне вживання алкоголю збільшує ризик виникнення гострого респіраторного дистрес-синдрому (ГРДС), одного з найважчих ускладнень COVID-19.
- Неприпустиме вживання разом багатьох лікарських препаратів і алкоголю. Це небезпечне поєднання, в результаті якого лікарські препарати в кращому випадку стають неефективними, а що найгірше - токсичними.
- Алкоголь посилює страх, тривогу і депресію. Ці відчуття можуть загостритися в період карантину, проте алкоголь не допоможе подолати стрес. Навпаки, він позбавить людину можливості приймати розумні, зважені рішення, спокійно діяти в запропонованих обставинах.
- Споживання алкоголю в умовах карантину може провокувати конфлікти між людьми, особливо в ситуаціях тривалого перебування в обмеженому просторі.
- Алкоголь підвищує ризики падінь, опіків і інших травм, в тому числі - як наслідок конфліктів.

- Споживання алкоголю в умовах карантину може провокувати конфлікти між людьми, особливо в ситуаціях тривалого перебування в обмеженому просторі.

Уникайте вживання алкоголю взагалі, щоб не послаблювати імунну систему та власне здоров'я, а також не ризикувати здоров'ям інших.

Алкоголь не є необхідною частиною вашого раціону і не повинен бути пріоритетом у вашому списку покупок.

Ваш час, гроші та інші ресурси краще вкладати у придбання корисної та поживної їжі, яка підтримуватиме здоров'я та покращить реакцію імунної системи.

Проводячи час вдома, замість алкоголю спробуйте тренуватися (хоча б у приміщенні). Фізичні навантаження зміцнюють імунну систему загалом та є дуже хорошим способом провести карантин з користю.

Пам'ятайте!

Вживання алкоголю жодним чином не захистить вас від COVID-19 та не допоможе запобігти інфікуванню ним!

Вживання алкоголю та COVID-19



Центр громадського здоров'я
КНП «ВОСКДРЗН»