

## Эксперт советует

### Откажитесь от спиртного во время карантина и самоизоляции



Последствия от употребления спиртных напитков пагубны для нашего здоровья: это и больное сердце, увеличенная печень, энцефалопатия, серьезные изменения мозговой деятельности человека, но огромный вред – это психологическая зависимость, благодаря которой избавиться от этой убивающей привычки становится все труднее.

Во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендовали отказаться от употребления алкоголя, особенно в условиях добровольного карантина, связанного с распространением коронавирусной инфекцией COVID-19.

Употребление алкоголя не только изменяет восприятие реальности и приводит к появлению зависимости, причиняя вред независимо от употребляемого количества, но и ослабляет иммунную систему. Таким образом, употребление алкоголя и особенно злоупотребление им снижает способность организма противостоять инфекционными заболеваниями, включая COVID-19. Рекомендуется избегать употребления алкоголя в целом и особенно в условиях карантина. Будучи психоактивным веществом, алкоголь влияет на психическое состояние и способность принимать решения, повышая риск падений и травм, а также насилия в условиях пребывания в карантинном режиме совместно с кем-либо. Известно, что употребление алкоголя усугубляет проявления депрессии, тревожности, страха и паники, которые могут обостриться в период самоизоляции и карантина. Употребление алкоголя – не лучший способ справиться со стрессом ни в краткосрочной, ни в долгосрочной перспективе, даже если кажется, что он помогает расслабиться. Кроме того, алкоголь снижает эффективность некоторых лекарственных препаратов и усиливает воздействие и токсичность других. Не употребляйте алкоголь в сочетании с болеутоляющими средствами, поскольку алкоголь нарушает функцию печени, что может привести к серьезным проблемам, вплоть до печеночной недостаточности. Решительно исключите употребление любого вида алкоголя в качестве профилактики или лечения коронавирусной инфекции COVID-19.

Если Вы хотите применять алкоголь внутрь в профилактических целях, то на вирус это не подействует. Чрезмерное употребление алкоголя снижает внимательность и концентрацию, можно забыть помыть руки и увеличить риск заражения. Употребление алкоголя внутрь не может предотвратить развитие коронавируса (и любой другой вирусной инфекции) или являться мерой профилактики.

Более того, употребление этилового спирта, содержащегося в алкогольной продукции, может привести к алкогольному отравлению, увеличению нагрузки на сердце, пищеварительные органы, почки.

Поражение алкоголем внутренних органов может усугубить течение данного заболевания и привести к развитию осложнений, вплоть до летального исхода.

Накопленная в настоящее время база знаний доказательной медицины, позволяет предположить что употребление алкоголя может ухудшить течение коронавирусной инфекции COVID-19, как и других инфекционных заболеваний.

Если Вы обрабатываете руки дезинфицирующим средством, содержащим 60-95% спирта, то это уничтожит вирус на поверхности ваших рук. (Рекомендации ВОЗ для

населения в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19)). Категорически запрещено употреблять внутрь кожные антисептики. Спиртосодержащие средства для обработки рук и поверхностей, как правило, не содержат в себе чистого этилового спирта, в их состав входят вспомогательные вещества, которые являются токсичными при попадании внутрь.

Алкоголь не является необходимой составляющей рациона и не сочетается со здоровым образом жизни, так что лучше исключить его из списка покупок.