



Najnowsze

badania przeprowadzone przez Institute of Alcohol Studies (IAS) dotyczą wpływu alkoholu na zdrowie kobiet, zarówno ich własnej konsumpcji, jak i picia przez osoby z ich otoczenia.

IAS jest niezależnym instytutem zbierającym dane i analizującym politykę alkoholową w różnych krajach celem promowania świadomej debaty na temat alkoholu i jego wpływu na społeczeństwo. Celem badaczy jest promowanie istniejących i tworzenie propozycji nowych rozwiązań w zakresie polityki alkoholowej w jak najlepszym interesie publicznym.

Spożywanie alkoholu przez kobiety

Choć historycznie spożycie alkoholu i wynikające z niego szkody były większe w przypadku mężczyzn niż kobiet, różnica ta z czasem się zmniejszyła.

Na początku XX wieku mężczyźni 2,2 razy częściej niż kobiety spożywali alkohol, 3 razy częściej pili problemowo i 3,6 razy częściej doświadczali konsekwencji wynikających z picia alkoholu. W przypadku osób urodzonych pod koniec lat 90-tych, mężczyźni „tylko” o 1,1 razy częściej piją alkohol niż kobiety, o 1,2 razy częściej piją problemowo, oraz o 1,3 razy częściej doświadczają szkód związanych z alkoholem. Wzrost konsumpcji alkoholu wśród kobiet i - częściej wynikające z tego - szkody, mogą częściowo być związane z marketingiem skierowanym do kobiet.

[Kobiety są bardziej podatne na działanie alkoholu i szkody zdrowotne wynikające z jego spożycia](#), i to przy niższych wskaźnikach spożycia. Kobiety osiągają wyższe stężenia etanolu we krwi po tej samej dawce alkoholu, niezależnie od masy ciała, ze uwagi na to, że kobiety mają wyższy stosunek tkanki tłuszczowej do wody w organizmie niż mężczyźni, przy czym etanol rozpuszcza się w wodzie.

Kobiety pijące duże dawki alkoholu mają więcej problemów zdrowotnych niż mężczyźni. Fizyczne skutki intensywnego picia występują u nich przy niższym poziomie spożycia

alkoholu. Dla przykładu, w Wielkiej Brytanii alkohol jest przyczyną 11% wszystkich przypadków raka piersi.

Płodność i ciąża

Alkohol oddziałuje również negatywnie na płodność. Może powodować dysfunkcje cyklu miesięczkowego, gorsze wyniki w przypadku potrzeby wspomagania ciąży oraz może się przyczyniać do wcześniejszej menopauzy. Duńskie badanie wykazało, że nawet niewielka ilość alkoholu może wpływać na płodność kobiety, przy czym osoby pijące od jednego do sześciu drinków na tydzień prawie dwukrotnie częściej doświadczają niepłodności w porównaniu z osobami pijącymi mniej niż jednego drinka tygodniowo.

Badanie zaprezentowane w Nowej Zelandii wykazało, że kobiety, które ograniczają picie lub w ogóle nie piją podczas leczenia niepłodności, są dwa razy bardziej skłonne do zajścia w ciążę niż te, które wcześniej nie zmieniły swoich nawyków dotyczących spożycia alkoholu. Brytyjscy naczelnicy lekarze zalecają, aby w ogóle nie pić alkoholu podczas ciąży, a nawet planując ciążę. Niestety 41% kobiet w Wielkiej Brytanii pije w czasie ciąży: to czwarty najwyższy wskaźnik na świecie.

Nadużywanie alkoholu wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem utraty ciąży, przedwczesnego porodu czy niskiej masy urodzeniowej dziecka. Spożywanie alkoholu w ciąży niesie także możliwe konsekwencje dla dziecka, np. w postaci [FASD](#).

Pośrednie zagrożenie zdrowia i życia

Według WHO spożycie alkoholu jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do przemocy ze strony partnera. 25%-50% osób stosujących przemoc domową było pod wpływem alkoholu w trakcie napaści. Spożywanie alkoholu jest również silnie skorelowane z przemocą na tle seksualnym. 38% respondentów ankiety dotyczącej przestępczości w Anglii i Walii, którzy doświadczyli gwałtu lub napaści przez penetrację (96% z nich było kobiet) zgłosiło, że sprawca był pod wpływem alkoholu.

Jednocześnie, doświadczenie przemocy może sprawić, że kobiety będą bardziej skłonne do sięgania po kieliszek – dwukrotnie częściej mogą mieć problem z alkoholem niż osoby z niewielkim doświadczeniem przemocy i nadużycia. Angielskie statystyki pokazują, że około 10% osób korzystających ze wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej (95% stanowiły kobiety) miało „potrzebę nadużywania alkoholu”.

Pośrednie szkody to także przejmowanie odpowiedzialności za osoby (najczęściej partnerów)

pijących ryzykownie lub szkodliwie. Ze statystyk wynika, że kobiety w nieproporcjonalny sposób przyjmują na siebie opiekę i obowiązki. Dotyczy to również opieki nad osobami doświadczającymi uzależnienia. Ankieta przeprowadzona przez Adfam wykazała, że 98% (w tym 98% kobiet) opiekunów, którzy wzięli udział w badaniu, nie czują, że ich rola jako opiekuna jest uznawana lub rozumiana przez szersze społeczeństwo. Osoby te wskazywały również na brak dostępnego dla nich wsparcia.

Zalecenia

Obecnie wśród kobiet nie ma wystarczającej świadomości konkretnych zagrożeń dla zdrowia, jakie stwarza im alkohol i brakuje specjalistycznego wsparcia i leczenia. Szacuje się, że 0,6% kobiet w Anglii jest uzależnionych od alkoholu. Większość kobiet, które wymagają pomocy, nie otrzymuje specjalistycznego leczenia, jak ma to miejsce w przypadku mężczyzn. Usługi lecznicze często nie uwzględniają potrzeb kobiet, takich jak dopasowanie godzin spotkań do opieki nad dziećmi, anonimowość (ze względu na większe napiętnowanie kobiet) i możliwość udziału w terapii z innymi osobami tej samej płci, co jest niezbędne dla kobiet, które doświadczyły przemocy ze strony mężczyzny. Z problemem dostępności borykają się również kobiety z grup etnicznych.

Źródło:

[Women's Health Strategy Institute of Alcohol Studies Submission](#), IAS, 2021

Fot. Mimipic Photography, Unsplash.com