

Picie alkoholu przez kobiety

Z badań „Wzory konsumpcji alkoholu” prowadzonych w 2020 r. na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (obecnie KCPU) wynika, że niemal trzy czwarte kobiet spożywa alkohol. Kobiety piją średnio znacznie mniej alkoholu niż mężczyźni i znacznie rzadziej doświadczają z tego powodu problemów.

Mężczyźni piją alkohol niemal trzykrotnie częściej niż kobiety (średnia 106 dni versus 37 dni). Różnica ta jest głównie związana z częstszym pićem piwa przez mężczyzn (średnio 98 dni w roku dla mężczyzn i 21 dni w roku dla kobiet) i ponad dwukrotnie częstszym pićem napojów spirytusowych (20 dni) niż w przypadku kobiet (9 dni).

Natomiast jeśli chodzi o wino, to kobiety piją je niemal dwukrotnie częściej niż mężczyźni (18 dni vs 10 dni).

Kobiety wypijają w ciągu roku niemal czterokrotnie mniej czystego alkoholu niż mężczyźni (średnia dla kobiet to 2,2 litra, a dla mężczyzn – 8,1 litra).

Jeśli chodzi o **osoby młode**, od 18 do 25 roku życia, to ze względu na niewielką liczebność próby w badaniu wnioski należy traktować dość ostrożnie - w badaniu były 102 kobiety w wieku do 25. roku życia włącznie oraz 92 mężczyzn. Wszystkie analizy dotyczą zatem tak małej próby. W tej grupie jest 20 kobiet niepijących (abstynentek) czyli 20%, a w grupie mężczyzn jest niespełna 4% abstynentów (3,6%).

Młode kobiety piją niemal dwukrotnie rzadziej (średnio 32,1 dni w roku) niż młodzi mężczyźni (średnio 55,6 dni w roku) oraz dwukrotnie mniej (średnio 2,0 l vs 4,6 l w przeliczeniu na 100% alkoholu) i są to różnice istotne statystycznie. Porównując młode kobiety z całą populacją badanych kobiet konsumentek alkoholu widać, że młode pokolenie pije nieco mniej i nieco rzadziej, niż cała populacja kobiet, jednak nie są to różnice istotne statystycznie.

Mężczyźni doświadczali ryzykownego picia trzykrotnie częściej niż kobiety – odpowiednio 22,3% i 6,8% (do przynajmniej jednego symptomu ryzykownego picia, mierzonego narzędziem przesiewowym RAPS (*Rapid Alcohol Problems Screen*), przyznało się 14,2% osób).

Wśród kobiet znacznie wyższe (26,5%) niż wśród mężczyzn (12,6%) jest rozpowszechnienie abstynencji.

Czynniki ryzyka spożywania alkoholu przez kobiety kształtują się w pewnych zakresach inaczej niż u mężczyzn. Przede wszystkim stężenie alkoholu we krwi zależy od ilości wypitego alkoholu i masy ciała. Kobiety są przeciętnie mniejsze od mężczyzn i mają mniejszą wagę, ale nawet jeśli kobieta waży tyle samo co mężczyzna to po wypiciu identycznej porcji alkoholu jej organizm otrzyma go 40% więcej. Związane jest to z tym, że kobiety mają więcej tkanki tłuszczowej i mniej płynów w organizmie; ta sama ilość alkoholu zostaje rozpuszczona w mniejszej ilości płynów w stosunku do masy całego ciała. Poza tym kobiety mają w żołądku znacznie mniej niż mężczyźni enzymów odpowiedzialnych za metabolizowanie alkoholu, a jednocześnie mają więcej estrogenów, które sprzyjają intensywniejszemu wchłanianiu alkoholu. Ponadto należy pamiętać, że każda ilość alkoholu spożywanego przez kobiety w ciąży działa toksycznie na rozwijające się w ich łonie dziecko. U kobiet pijących alkohol podczas ciąży znacznie wcześniej występują przedwczesne porody oraz poronienia¹.

¹ Za : J. Fudała: „Kobiety i alkohol”, PARPAMEDIA, 2007

Organizm kobiety wykazuje mniejszą, niż organizm mężczyzny, zdolność do obrony przed negatywnymi konsekwencjami picia alkoholu. Ponieważ kobiety słabiej metabolizują alkohol w żołądku, większa jego ilość dociera do wątroby. Rozwój dysfunkcji wątroby występuje u kobiet po krótszym okresie picia i po mniejszych dawkach alkoholu niż u mężczyzn. Pijące nadmiernie kobiety są też bardziej narażone na upośledzenie funkcji poznawczych niż nadużywający alkoholu mężczyźni. Ryzykowne spożywanie alkoholu przez kobiety może być przyczyną występowania zaburzeń nastroju, zwłaszcza o charakterze lękowym i depresyjnym.

W badaniu sprawdzono, na ile rozpowszechniony jest problem picia alkoholu przez **kobiety w ciąży**, a także jak wielu lekarzy, w szczególności ginekologów, poruszało ten temat, jak również kwestię picia alkoholu w okresie karmienia piersią, podczas rozmów z pacjentkami.

Do picia alkoholu w czasie ciąży przyznało się 7,1% badanych kobiet będących kiedykolwiek w ciąży. Odsetek ten jest niższy w zestawieniu z wynikami badań zleczonych przez PARPA w 2008 r. (12,1%) oraz w 2005 r. (16,5%). Jest natomiast wyższy niż w badaniach sondażowych zrealizowanych na zlecenie Głównego Inspektoratu Sanitarnego w 2017 r., gdy do spożywania alkoholu w czasie ciąży przyznało się 4,8% badanych.

Częściej kobiety wskazywały, że lekarz/ginekolog w czasie wizyt nie poruszał tematu alkoholu (40,6%), niż że ten temat pojawiał się w trakcie wizyt lekarskich (34,9%). Co czwarta kobieta nie pamiętała, czy temat alkoholu był poruszany podczas wizyty (24,6%).

Co trzecia kobieta przyznała (33,3%), że lekarz zalecał im niespożywanie alkoholu w czasie ciąży. Nieco mniej (26,7%) kobiet wskazało, że lekarz zalecał im abstynencję w czasie karmienia piersią².

² Na podstawie danych z badania „Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce w 2020 r. przeprowadzonego przez DANAE na próbie 2000 osób.