

עלון מידע צריכת אלכוהול בנשים_ המועצה הלאומית לבריאות האישה

סיכוי האלכוהול

סיכומי מחקרים בינלאומיים¹ מראים שצריכת אלכוהול בכל כמות מגבירה משמעותית את הסיכון המצטבר לתחלואה ולתמותה, וכי אין כמות בטוחה לצריכת אלכוהול. וכי יתרונותיו הבריאותיים של האלכוהול, אם קיימים בכלל, זניחים לעומת הסיכון הרפואי שבצריכתו. ברמה המיידית, יתר אלכוהול גורם לשיבוש בכושר השיפוט, לקהות חושים, לעלייה בסף הכאב ולפגיעה בשליטה על תנועת השרירים – עד למסוכנות התנהגותית, במיוחד בנהיגה.

הגורם המרכזי לנזקי האלכוהול הוא שהגוף מפרק אותו לאצטאלדהיד, חומר שגורם לנזקי חמצון שפוגעים בכל אברי ופעולות הגוף והמוח, כולל שינויים בדנ"א, וכתוצאה מכך לשינויים סרטניים. הנזק העיקרי נגרם לרקמות המפרקות אותו, הכבד והלבלב, אולם יתר הרקמות נפגעות אף הן מנזקי החמצון.

מגמת העלייה בצריכת אלכוהול בנשים

למרות שהרגלי שתיית אלכוהול נפוצים יותר בקרב גברים מאשר בקרב נשים, צריכת אלכוהול בנשים נמצאת בעלייה מתמדת. במקביל, ניכרת עלייה משמעותית בסיכוי תחלואה ובריאות בקרב נשים. עלייה זו מהירה יותר באופן יחסי מזו הקיימת בקרב גברים, כולל פגיעה בכבד, בנזקי גוף ומח ובסיכון מוגבר לסרטן.

לפי דו"ח שפרסם ה-OECD (2015)² ישראל היא בין המדינות המובילות בעלייה בצריכת האלכוהול. בשני העשורים האחרונים חלה עלייה של 25% בצריכת אלכוהול (מבוסס על נתוני משרד הבריאות בישראל). בשנים האחרונות ירד גיל צריכת האלכוהול בארץ והצטמצם הפער בין הבנים לבנות, ומעריכים שישנם כמיליון בני אדם המוגדרים "משתמשים לרעה" באלכוהול - שלב ביניים לפני התמכרות.

נשים פגיעות יותר לאלכוהול

למרות שמנגנון ההשפעה של האלכוהול דומה בקרב נשים וגברים, מתברר שנשים פגיעות יותר לנזקי האלכוהול. לדוגמה: אם אישה וגבר שותים את אותה כמות אלכוהול, רמתו בדם של האישה תהיה גבוהה מזו של הגבר לאורך זמן. זאת כיוון שנשים הן בעלות גוף ונפח דם קטנים יותר מאשר גברים, מה שמעלה את הריכוז היחסי. בנוסף, לנשים רמות נמוכות יותר של שני האנזימים האחראים לפירוק האלכוהול בקיבה ובכבד, אלכוהול דהידרוגנאז ואלדהיד דהידרוגנאז, לכן קצב פירוק האלכוהול בדם נמוך יותר. כתוצאה מכך הריכוז בדם עולה גבוה יותר, חשיפת המוח והגוף לאלכוהול ארוכה יותר ומזיקה יותר.

Griswold, Max G., et al. "Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990– 1 2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016." *The Lancet* 392.10152 (2018): 1015-1035.

Franco, Sassi, ed. Tackling harmful alcohol use economics and public health policy: 2 Economics and public health policy. OECD publishing, 2015.

השפעת שינויים הורמונליים

בנשים צעירות, שינויים ברמות ההורמונים במהלך המחזור החודשי עשויים להשפיע גם על המטבוליזם של האלכוהול וגם על הנטייה לשתיה. לדוגמא, נמצא שאסטרוגן מעלה את ההנאה מאלכוהול ויכול להגביר את הנטייה לשתיה ואף להתמכרות. בפועל, כמחצית מכלל המקרים של אלכוהוליזם אצל נשים, הם בקרב נשים מעל גיל 59 (מנופאוזזה) הנחשפות לסיכון מטבולי ישיר וגבוה עוד יותר - **עקב הירידה בשרירים ובמסת הגוף הרזה**.

סיכון לסרטן

מחקרים מראים קשר ברור ועקבי בין צריכת אלכוהול לסרטן. דו"ח של ארגון הבריאות (2014)³ מראה שאחד מחמישה (כ- 20%) מכלל מקרי המוות הקשורים לאלכוהול נובעים מסרטן. בקרב נשים סרטן השד הוא הסרטן הנפוץ ביותר, והוכח קשר ישיר בין שתיית אלכוהול וסיכון לסרטן שד. שתיית אלכוהול מגדילה את הסיכון לסרטן הכבד, המעינים, הפה, הוושט והגרונ. בנוסף, האלכוהול מגביר את רמות ההורמון הנשי אסטרוגן, התורם להגברת הסיכון לסרטן בנשים – במיוחד לסרטן שד. יש לציין ששילוב של אלכוהול ועישון עוד מגדיל משמעותית את הסיכון לסרטן השד – הרבה מעבר להשפעה הנפרדת של כל גורם.

הכמות המקובלת

בעוד שלגברים מומלץ להגביל את עצמם לשני משקאות ביום, לנשים מומלץ רשמית להגביל צריכת אלכוהול למנה אחת, ועדיף עוד פחות – כיוון שלא נמצא מינימום מוגן, וכל כמות מעלה את הסיכון בנשים. במיוחד בנשים עם סיכון גבוה ו/או היסטוריה של סרטן השד, שעליהן לשקול הימנעות עקבית מאלכוהול.



יחידה אחת של משקה = 10 גרם של אלכוהול נקי

³ World Health Organization, and World Health Organization. Management of Substance Abuse Unit. Global status report on alcohol and health, 2014. World Health Organization, 2014.

פגיעה בפוריות

מחקרים מציעים שאלכוהול יכול לשבש את מחזור הווסת של האישה וגם צריכתו בכמויות קטנות עלולה להפחית את סיכויי הכניסה להריון. גם פוריות הגבר יכולה להיות מושפעת מצריכת אלכוהול.

למי שמנסה להרות, ו/או לנשים בהריון, מומלץ לא לשתות אלכוהול כלל, כדי להקטין את הסיכונים הבריאותיים לאם, לעובר ולתינוק ככל האפשר.

אלכוהול והריון

בזמן ההריון, האלכוהול חוצה את הדם דרך השליה ישירות לתוך מחזור הדם של העובר, ועלול לגרום נזק לעובר בכל שלב במהלך ההריון. ההשפעה תלויה גם בחילוף החומרים של האם ובכמות הנצרכת. ככל שהכמות הנצרכת עולה, כך עולים הסיכונים בהתאמה ל: הפלות, לידת תינוק מת, לידה מוקדמת, משקל לידה קטן ותסמונת האלכוהול העוברית (FAS) – המשפיעה על ההתפתחות המוחית של התינוק וגורמת נזק למערכת העצבים המרכזית (המוח וחוט השדרה).

חומרת הפגיעה הפוטנציאלית של האלכוהול קריטית במיוחד בשלושת החודשים הראשונים להריון, אך גם מעבר לכך – הסיכון מלווה את האישה והעובר לאורך כל ההריון.

תסמונת האלכוהול העוברית (FAS)

שתיית אלכוהול גורמת לבעיות בהתפתחות הנוירולוגית, שעלולה לגרום גם לשינויים אופייניים בתווי הפנים. לאחר הלידה, היא מתבטאת בבעיות צמיחה והתפתחות – אצל התינוק, בתקי הילדות, בגיל ההתבגרות ועד לבגרות. בקרב מבוגרים היא יכולה להתבטא לדוגמא בלקויות למידה, הישגים לימודיים ירודים, יכולת ארגון גרועה, היעדר עכבות, קושי בכתיבה או ציור, בעיות איזון, בעיות קשב והיפראקטיביות. ילדים שסובלים מתסמונת זו עלולים לסבול גם מאפילפסיה, בעיות שמיעה, בעיות גדילה (גובה ומשקל), הפרעות הורמונאליות, נזק לכבד, כליות ומומי לב; בעיות בפה ובשיניים ובמערכת החיסון.

אלכוהול והנקה

רמות האלכוהול בחלב האם קרובות לרמות בדמה של האם, ועוברות פרק זמן של כ שעותיים עד שהדם מתנקה מיחידת אלכוהול אחת. עבור אמהות מניקות שמעוניינות לשתות אלכוהול מומלץ לעשות זאת בזמן הארוחה, זמן קצר לאחר ההנקה, כך שיש לגוף די זמן לעכל ולפרק את האלכוהול ולהחזירו לרמה נורמלית לפני ההנקה הבאה. כמון כן, אלכוהול יכול להפחית את כמות החלב שאישה מייצרת, כיוון שמשבש את פעילות ההורמונים האחראיים על ייצור חלב האם. בנוסף, נמצא שבקרב אמהות מניקות אשר צורכות אלכוהול התינוקות יונקים כ-20% פחות חלב, ולכן תדירות היניקה שלהם עולה. אלכוהול עלול גם לפגוע בדפוסי השינה של התינוק, ולירידה ממוצעת של 25% בזמן השינה, החיונית לגדילה ולהתפתחות התינוק.

אלכוהול, השמנה ומראה

ריכוז הקלוריות באלכוהול מסביר מדוע שתייה רגילה יכולה לגרום לעלייה במשקל. מחקרים מציעים שאלכוהול גם מגדיל את הכמות הנאכלת ומפחית את פירוק השומן בגוף. אלכוהול עלול גם לפגוע במראה כיוון שגורם להתייבשות הגוף והעור, ומפחית את זרימת הויטמינים ורכיבי התזונה הנדרשים לעור. האלכוהול גם משבש את תהליך השינה, ובכך פוגע בתפקוד הכללי וברעננות.

אלכוהול והגיל השלישי

אלכוהול יכול להחמיר כמה מהסימפטומים של גיל המעבר, כגון גלי חום והזעות לילה. כמו כן, הוא מחמיר את תהליך התדלדלות העצם, במיוחד בקרב נשים לאחר גיל המעבר, ומגדיל את הסיכון לאוסטיאופורוזיס ולשבירים. עם הגיל המתקדם, יורדת מסת השריר, עולה מסת השומן, ומואט קצב פירוק האלכוהול. לכן הגוף רגיש הרבה יותר להשפעותיו, כך שכמויות זהות משפיעות יותר בגיל מבוגר לעומת גיל צעיר יותר.

לסיכום: למה אל-כוהול לנשים?

כשמדובר בנשים, אלכוהול מזיק יותר מאשר לגברים, לאורך כל תקופות החיים ומהווה גורם סיכון למחלות ולתמותה. בהריון, מדובר בפגיעה אל-חזור בעובר, בצורה שתשפיע על כל חייו – רק לרע! בהנקה, הוא פוגע באיכות ההנקה ועובר בחלב לתינוק.

לאור העובדה שאסטרונגן מגדיל את ההנאה, ומכאן את הפוטנציאל לשתיית יתר ואף להתמכרות, כדאי להתייחס לאלכוהול – אם בכלל – בהבנה של נזקיו, ולהפחית ככל שניתן את צריכתו, ולהרים כוסית לבריאותנו עם משקאות ידידותיים יותר.

**מאת: פרופ' ניבה שפירא, דיאטנית קלינית
ראש החוג לתזונה, מכללה אקדמית אשקלון**