

Alkoholi ja verenpaine

Julkaistu 12.12.2005. Päivitetty 14.10.2015

Verenpaineella tarkoitetaan valtimossa vallitsevaa painetta. Paine syntyy sydämen supistuessa ja pumpatessa verta eteenpäin valtimoihin. Systolinen verenpaine (ns. yläpaine) kuvaa painetta sydämen supistumisvaiheen aikana. Diastolinen verenpaine (ns. alapaine) kuvaa lepovaiheen aikaista painetta. Tällöin sydän lepää ja täyttyy sydämeen palaavalla verellä. Verenpaine on matalimmillaan lepovaiheen aikana ja korkeimmillaan supistumisvaiheen aikana. Verenpaine kohoaa tilapäisesti monestakin syystä, esimerkiksi ruumiillisen ponnistelun ja jännittämisen vuoksi. Syytä huoleen on vasta sitten, kun verenpaine alkaa olla pysyvästi koholla, jolloin tilaa kutsutaan verenpainetaudiksi.

Alkoholilla on suora, määrästä riippuvainen vaikutus verenpaineeseen. Alkoholin lisäksi verenpainetta voivat kohottaa mm.:

- liikapaino
- suola
- liikunnan puute
- stressi ja ahdistuneisuus
- ehkäisytabletit

Alkoholin kertakäyttö nostaa aluksi verenpainetta, mutta humalan myöhäisemmässä vaiheessa verenpaine voi laskea jopa normaalia alhaisemmaksi. Säännöllinen alkoholinkulutus nostaa verenpainetta.

E erityisen haitallista verenpainetta ajatellen on alkoholin päivittäiskäyttö. Jos alkoholia kulutetaan yli kaksi annosta päivittäin, pysyvästi kohonneen verenpaineen vaara kasvaa. Päivittäinen alkoholin käyttö on vahingollista siksi, että verenpaine-arvot eivät ehdi laskea normaalille tasolle. Lisäksi alkoholin kokonaismäärä nousee joka päivä nautittuna helposti suuremmaksi kuin kerran viikossa juotuna.

Kohonnut verenpaine on riskikäyttäjillä 1,6-4 kertaa yleisempi kuin muilla henkilöillä. Alkoholin riskikäyttäjillä systolinen (yläpaine) verenpaine on 8-10 elohopeamillimetriä korkeampi kuin vähän juovilla ja vastaava ero diastolisessa (alapaine) paineessa on 2-6 mmHg. Ylipainoisilla ja iäkkäillä alkoholin verenpainetta nostava vaikutus korostuu. On arvioitu, että alkoholin riskikulutus selittää noin 5-10 % miesten kohonneesta verenpaineesta. Naisilla vastaava osuus on pienempi (noin 1%).

Alkoholi vaikuttaa verenpaineeseen paitsi suoraan myös mutkan kautta eli ylipainona, koska alkoholi sisältää runsaasti energiaa. Alkoholi on lihottavampaa kuin sokeri ja lähes yhtä lihottavaa kuin rasva.

Alkoholi siis nostaa normaaleja verenpaine-arvoja ja kohottaa jo valmiiksi koholla olevia verenpaine-arvoja. Kohonnutta verenpainetta potevien on siis syytä olla kaksin verroin varovaisia alkoholin suhteen.

Verenpainetauti vaatii aina lääkärin tutkimuksen ja hoidon tarpeen arvion. Verenpainetaudin lääkkeettömään hoitoon kuuluu aina alkoholin käytön vähentäminen tai lopettaminen.

Mikko Salaspuro
professori, Helsingin Yliopisto

Päivittänyt:
Kaarlo Simojoki
johtava ylilääkäri, A-klinikkasäätio

link

Lähteet ►

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholi-ja-verenpaine>