

Alkoholi ja sydän

Julkaistu 12.12.2005. Päivitetty 21.3.2013

Alkoholin vaikutukset sydämeen ja verenkiertoelimistöön riippuvat käytetystä alkoholimäärästä. Riskirajat ylittävä määrä on sydämelle vaaraksi. Väentötutkimusten mukaan pieni annos päivässä suojaa sydäntä. Suuren riippuvuusrisikin takia säännöllistä alkoholinkäyttöä ei kuitenkaan voida suositella sydänsairauksien ennaltaehkäisyksi etenkin, koska sama terveyshyöty on saavutettavissa monella muullakin tavalla.

Sydäntautien vaaraa lisäävät mm.

- runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, kolesterolia ja suolaa sisältävä ravinto
- tupakointi
- kohonnut verenpaine
- ylipaino
- säännöllisen liikunnan puute
- runsas alkoholinkäyttö
- stressi

Alkoholi heikentää välittömästi sydänlihaksen supistusvireyttä ja sillä on epäsuoria vaikutuksia sydämen pumppaustoimintaan.

Jos sydämen supistumiskyky on sydänvian vuoksi heikentynyt, alkoholin suonia laajentavan ja nestettä poistavan vaikutuksen merkitys korostuu.

Alkoholia ei pidä käyttää rasisurintakivun hoitoon. Se voi lievittää kipuoireita, mutta taustalla oleva sydänlihaksen happivajaus ei vähene. Sepelvaltimotaudissa rintakivun ensiapu on aina nitroglyseriini (Nitro) eikä alkoholi.

Riskikäyttö

Riskirajat alittava alkoholinkäyttö ei altista sydän- ja verenkiertoelimistöä erityisille vaaroille ja alkoholin satunnaisen käytön vaikutukset sydänlihaksessa menevät nopeasti ohi.

Kuopiossa tehdyssä seurantatutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että runsas kertakäyttö, kuten suomalainen viikonloppujuominen, saattaa lisätä sydäninfarktin vaaraa. Alkoholin raju kertakäyttö voi aiheuttaa kammiovärinäa terveellään henkilöllä ja johtaa hengenvaaralliseen alkoholimyrkytykseen.

Ylipaino on yksi merkittävimmistä verenpaineen nousuun vaikuttavista tekijöistä. Kohonnut verenpaine puolestaan lisää sepelvaltimotaudin vaaraa. Alkoholin tuomat lisäkilot voivat siten epäsuorasti vaikuttaa sydänsairauden syntyyn.

Tutkimuksissa on todettu, että keski-ikäisten miesten äkillisen sydänkuoleman vaara kasvoi suhteessa tutkittavien ilmoittamaan alkoholinkulutukseen. Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan alkoholin riskikäyttäjien ja ongelmajuojien sydäninfarktin ja äkillisen sydänkuoleman riski on kasvanut.

Krapula

Krapula kestää 6-24 tuntia sen mukaan, miten vahva ja pitkä humala sitä on edeltänyt. Terveellekin ihmiselle krapula saattaa aiheuttaa sydämen rytmihäiriöitä ja sydänpotilaalla vaara on luonnollisesti suurempi. Rytmihäiriöiden lisäksi krapula lisää sydäninfarktin ja aivohalvauksen vaaraa.

Krapulassa urheilu on elimistölle erittäin kova rasitus. Krapulan hoitaminen liikunnalla voi – etenkin iäkkäille sydän- ja verisuonitauteja sairastaville henkilöille – olla hengenvaarallista.

Runsas ja pitkäaikainen alkoholin käyttö

- Lisää sydämen rytmihäiriöiden vaaraa.
- Vaurioittaa sydänlihasta ja voi aiheuttaa vakavan sydämen toiminnanvajauksen.

- Nostaa verenpainetta, joka puolestaan kasvattaa sepelvaltimotaudin vaaraa.
- Lisää sydäninfarktin ja äkillisen sydänkuoleman vaaraa.
- Voi aiheuttaa sydänlihaksen hapen puutteesta johtuvan angina pectoris -kipukohtauksen tavallista pienemmässä rasiuksessa.

Alkoholistin sydänlihassairauden varhaisin ilmentyminen on sydänlihaksen paksuuden lisääntyminen ja sydämen laajentuminen. Sydän ei pysty reagoimaan kuormitukseen normaalilla tavalla, mikä voi johtaa hengenahdistukseen. Muutokset voivat kuitenkin korjaantua, jos alkoholisti raitistuu. Vuosia jatkunut runsas juominen johtaa hitaammin palautuviin tai pysyviin muutoksiin.

Alkoholin aiheuttamat häiriöt sydämen rytmiin korjaantuvat usein itsestään. Alkoholistin vaikeahoitoisessa ja uusiutuvassa rytmihäiriössä joudutaan turvautumaan lääkehoitoon.

Joka neljäs äkillisesti ja odottamatta kuollut nuori ja keski-ikäisen miehen todennäköisimpänä kuolinsyynä pidetään alkoholin aiheuttamaa kammioperäistä rytmihäiriötä.

Lolan Lindroos

sairaanhoitaja

Kettutien A-poliklinikka, A-klinikkasäätö

Päivittänyt:

Kaija Seppä

LKT, professori, Tampereen yliopisto

link

Lähteet ►

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