

# Alkoholi ja sydän

Alkoholin vaikutukset sydämeen ja verenkiertoelimistöön riippuvat käytetystä alkoholimäärästä. Tutkimusten mukaan yksi annos päivässä suojaa sydäntä, vaikkakin sama terveyshyöty on saavutettavissa monella muullakin tavalla. Tämän ylittävä määrä on sydämelle vaaraksi.

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.

Vaikka alkoholi saattaa suojata sepelvaltimotaudin ilmaantumiselta, sitä ei pidä käyttää rasisrintakivun hoitoon. Alkoholi voi lievittää kipuoireita, mutta taustalla oleva sydänlihaksen happivajaus ei vähene. Sepelvaltimotaudissa rintakivun ensiapu on aina nitroglyseriini (Nitro) eikä alkoholi.

## Kohtuullinen käyttö

Kohtuullinen 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 kammiovärinää terveelläkin 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 suurkuluttajien ja ongelmajuojujen 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 olla hengenvaarallista etenkin iäkkäille sydän- ja verisuonitauteja sairastaville henkilöille.

## **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 rasituksessa.

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 lääketerapiaan.

Joka neljännen äkillisesti ja odottamatta kuolleen nuoren ja keski-ikäisen miehen todennäköisimpänä kuolinsyynä pidetään alkoholin aiheuttamaa kammiooperäistä rytmihäiriötä.

## **Lolan Lindroos**

sairaanhoitaja

Kettutien A-poliklinikka, A-klinikkasäätö

## **Lähteet:**

C2HOH Asiaa alkoholista. Alko Oy.

Päihdelääketiede. Toim. Salaspuro M, Kiianmaa K ja Seppä K. Kustannus Oy Duodecim 2003.

Sydän ja alkoholi. Suomen Sydäntautiliitto ry.

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/alkoholi-ja-sydan>