

# Alkohol och hjärta

Publicerad 12.12.2005. Uppdaterad 19.3.2010.

Alkoholens inverkan på hjärta och blodomlopp beror på hur mycket alkohol man använder. Undersökningar visar att en alkoholportion alkohol per dag skyddar hjärtat, men samma hälsosamma effekt kan man åstadkomma också på många andra sätt. Allt som överstiger den här mängden är dock riskabelt för hjärtat.

Risken för hjärtsjukdomar ökar bland annat till följd av

- kost som är rik på mättade fetter, kolesterol och salt
- rökning
- förhöjt blodtryck
- övervikt
- brist på regelbunden motion
- rikligt bruk av alkohol
- stress

Alkohol minskar omedelbart hjärtmuskeln sammandragande effekt och påverkar hjärtats pumpförmåga indirekt

Om hjärtats pumpförmåga är nedsatt till följd av hjärtfel förstärks betydelsen av att alkoholen är kärlutvidgande och vätskedrivande.

Även om alkohol kan ha skyddande effekt då det gäller uppkomsten av kranskärlssjukdom bör man inte använda alkohol mot belastningssmärtor. Alkoholen kan lindra smärtsymtomen men den syrebrist i hjärtmuskeln som orsakat symtomen minskar inte. Första hjälpen vid bröstsmärta till följd av kranskärlssjukdom är alltid nitroglycerin (Nitro) och inte alkohol.

## Måttligt alkoholbruk

Måttligt alkoholbruk utsätter inte hjärtat och blodomloppet för några särskilt stora risker och vid tillfälligt alkoholbruk går effekterna på hjärtmuskeln snabbt om. En uppföljande undersökning som har gjorts vid Kuopio universitet tyder på att kraftigt alkoholbruk vid ett enda tillfälle, alltså typiskt finskt veckoslutsdrickande, kan öka risken för hjärtinfarkt. En mycket kraftig berusning kan orsaka både förmaksflimmer och livsfarlig alkoholförgiftning också hos en frisk person.

Övervikt är en av de faktorer som har den största betydelsen för förhöjt blodtryck och högt blodtryck ökar risken för kranskärlssjukdom. e extra kilon som alkoholen för med sig kan alltså indirekt påverka benägenheten för hjärtsjukdom.

Undersökningar visar att risken att medelålders män plötsligt avlider i hjärtfel ökar i relation till den mängd alkohol som de uppger att de använder. Enligt en studie i Sverige har både storkonsumenter av alkohol och personer som har problem med sitt drickande förhöjd risk både för hjärtinfarkt och att plötsligt dö i hjärtfel.

## Baksmälla

Man har baksmälla 6–24 timmar beroende på hur kraftigt och långvarigt berusad man varit innan. Också en frisk person kan råka ut för rytmstörningar vid baksmälla men för hjärtpatienter är risken naturligtvis större. Och baksmälla ökar inte bara risken för rytmstörningar utan även risken för hjärtinfarkt och slaganfall.

Att sporta när man har baksmälla innebär mycket stor påfrestning för kroppen. Framför allt för äldre personer med hjärt- och kärlsjukdomar kan det vara livsfarligt att bota baksmälla med motion.

## Långvarigt, rikligt alkoholbruk

- Ökar risken för rytmstörningar
- Skadar hjärtmuskeln och kan orsaka allvarlig hjärtinsufficiens
- Höjer blodtrycket, vilket leder till ökad risk för kranskärlssjukdom
- Ökar risken för hjärtinfarkt och plötsligt, dödligt hjärtfel

Kan vid angina pectoris, alltså syrebrist i hjärtmuskeln, leda till smärtanfall vid mindre ansträngning än normalt.

Hos en alkoholist ger sig sjukdom i hjärtmuskeln till först till känna som förtjockad hjärtmuskel och förstorat hjärta. Då kan hjärtat inte reagera på belastning på normalt sätt, vilket kan leda till andtäppa. Sådana förändringar kan dock vara reversibla ifall alkoholisten går in för nykterhet, men om en person druckit kraftigt i årtal tar det längre tid för skadorna att repareras eller så blir förändringarna bestående.

Rytmstörningar som beror på alkoholbruk går ofta om av sig själva. När en alkoholist har svårbehandlade, återkommande rytmstörningar krävs det mediciner. Den mest troliga dödsorsaken för var fjärde ung och medelålders man som avlider plötsligt och oväntat är rytmstörning till följd av alkoholutlöst kammarrflimmer.

Lolan Lindroos  
sjukskötare  
Rävvägens A-poliklinik, A-klinikstiftelsen

## Källor ►

C2H5OH bra att veta om alkohol. Ingår i Alkos serie Alkohol och hälsa.

Päihdeläketide. Red. Salaspuro M, Kiianmaa K och Seppä K. Kustannus Oy Duodecim 2003.

Sydän ja alkoholi. Finlands Hjärtförbund rf.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/alkohol-och-hjarta>