

Alkohol a serce. Czy istnieje między nimi zależność?

Jak doskonale wiadomo, nadmierne spożywanie alkoholu jest jednym z poważniejszych problemów społeczeństwa. Liczne badania wykazały, że nadużywanie alkoholu powoduje m.in.: zaburzenie perystaltyki jelit, refluks żołądkowo-przełykowy, stany zapalne trzustki, problemy sercowo-naczyniowe, w tym nadciśnienie tętnicze czy upośledzenie wchłaniania wapnia. Jak organizm reaguje na alkohol? Czy picie lampki wina pozytywnie działa na serce? Doktor Tomasz Rosiak, kardiolog American Heart of Poland, opowiada, jak alkohol wpływa na nasz organizm, również w kontekście uprawiania sportu.

Alkohol działa natychmiast

- Szybkie wchłanianie i działanie. Jednym ze składników, który przyspiesza wchłanianie alkoholu do krwi, jest zawarty w nim dwutlenek węgla. Alkohol zaczyna działać niemal natychmiast po spożyciu, wchłaniając się już w przełyku. To powoduje szybkie wystąpienie efektów, takich jak euforia, brak krytycyzmu i skłonność do ryzykownych zachowań – wyjaśnia Tomasz Rosiak, kardiolog American Heart of Poland. Absorpcja alkoholu zależy między innymi od tempa przesuwania się treści pokarmowej z żołądka do dwunastnicy i jelit oraz od zawartości tłuszczu w spożywanym pożywieniu. Jelita są miejscem, gdzie najwięcej alkoholu przenika do krwi, natomiast największe stężenie alkoholu występuje w ślinie, moczu, krwi, żółci i płynie mózgowo-rdzeniowym. Maksymalne stężenie alkoholu we krwi osiąga się zazwyczaj po około 1-1,5 godziny od momentu spożycia. Warto zauważyć, że proces metabolizowania alkoholu przebiega wolniej niż jego wchłanianie.

Dlaczego występują zaburzenia psychoruchowe?

- Alkohol wpływa na wydolność fizyczną organizmu - osłabia zdolności psychoruchowe, co prowadzi do problemów z utrzymaniem równowagi i opóźnienia reakcji. Jest to szczególnie niebezpieczne podczas aktywności fizycznej, takiej jak jazda na rowerze czy sporty wodne – wyjaśnia kardiolog. Ponadto osłabia kurczliwość lewej komory serca, działa na rozkurcz mięśni gładkich w ścianie naczyń krwionośnych. Skutkiem tego procesu jest poszerzenie światła naczyń i spadek ciśnienia krwi, ponieważ rośnie ogólna objętość układu krwionośnego przy stałej objętości krwi.

Alkohol odwadnia!

Alkohol działa jak diuretyk, co oznacza, że zwiększa produkcję moczu, prowadząc do szybszej utraty płynów z organizmu, tym samym zwiększając ryzyko odwodnienia - co jest szczególnie niekorzystne podczas wysiłku fizycznego. Odwodnienie może prowadzić do zaburzeń elektrolitowych, wahań ciśnienia krwi i arytmii – wyjaśnia Tomasz Rosiak, kardiolog American Heart of Poland. Najczęstszym skutkiem odwodnienia są bóle głowy i migreny. Ponadto brak odpowiedniej ilości płynów w organizmie może prowadzić do uczucia zmęczenia, osłabienia i ogólnego braku energii. Niedobór płynów może również negatywnie wpływać na funkcje poznawcze, takie jak koncentracja, uwaga i pamięć. Alkohol wpływa na gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu, a w efekcie na zaburzone wydzielanie przez przysadkę mózgową hormonu wazopresyny. Wazopresyna jest odpowiedzialna za wchłanianie wody do nerek. Niskie stężenie tego hormonu przyspiesza proces odwadniania organizmu, a także wystąpienia nieprzyjemnych objawów.

Alkohol obniża również poziom cukru we krwi

- Alkohol zmniejsza syntezę glikogenu w wątrobie, co obniża poziom glukozy we krwi. W trakcie wysiłku fizycznego brak odpowiedniego "paliwa" prowadzi do szybszego zmęczenia i obniżonej efektywności treningu. Nadużycie alkoholu wpływa na procesy termoregulacyjne, prowadząc do

obniżenia temperatury ciała przez zwiększenie przepływu krwi na powierzchni skóry – dodaje kardiolog.

Regeneracja mięśni

- Alkohol spowalnia proces regeneracji mięśni i zmniejsza produkcję testosteronu. Testosteron jest kluczowy dla wzrostu mięśni, budowy układu kostno-szkieletowego oraz szybszego leczenia urazów i mikrouszkodzeń mięśni i kości. Spadek poziomu testosteronu prowadzi do zaburzeń erekcji i obniżenia popędu płciowego – wymienia ekspert American Heart of Poland.

Wzrost tkanki tłuszczowej

Organizm metabolizuje alkohol w pierwszej kolejności, przez co tymczasowo zmniejszają się jego zdolności do rozkładania tłuszczów, białek czy węglowodanów, sprzyjając ich magazynowaniu.

Alkohol jest wysoce kaloryczny i często jego spożywaniu towarzyszą niezdrowe przekąski oraz napoje zawierające dużo „pustych” kalorii. To prowadzi do wzrostu tkanki tłuszczowej i niweczy wysiłki związane z utrzymaniem prawidłowej masy ciała – przypomina kardiolog.

Lampka wina wcale nie służy sercu

Alkohol w znacznym stopniu przyczynia się do występowania takich chorób serca jak kardiomiopatia rozstrzeniowa, nadciśnienie tętnicze, arytmie nadkomorowe (w tym migotanie przedsionków), miażdżyca, choroba wieńcowa, niewydolność serca i zawał serca, a także może pogarszać ogólny stan zdrowia układu krążenia. Przewlekłe spożywanie alkoholu zmniejsza kurczliwość mięśnia sercowego, powodując jego toksyczne uszkodzenie, co może prowadzić do ciężkich kardiomiopatii i arytmii. Wieloletnie, przewlekłe używanie alkoholu może prowadzić do ciągłego wzrostu częstości akcji serca, wysokiego ciśnienia krwi, osłabienia mięśnia sercowego i nieregularnego bicia serca. Toksyczny wpływ etanolu i jego metabolitów może prowadzić do uszkodzenia komórek mięśnia sercowego, osłabiając jego strukturę i zaburzając jego funkcjonowanie, co może prowadzić do rozwoju kardiomiopatii.

W naszej świadomości pokutują historyczne, nierzetelne badania sugerujące korzyści płynące ze spożywania alkoholu, zwłaszcza czerwonego wina, w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych. Obecne badania wskazują, że nawet spożycie poniżej dopuszczalnego progu 14 jednostek tygodniowo zwiększa ryzyko problemów sercowo-naczyniowych, nie wspominając o istotnym wzroście ryzyka chorób nowotworowych. Jednostka alkoholu to 8 gramów (10 ml) czystego spirytusu - z „grubsza” tyle, co w 250 mililitrach piwa, małym (125 ml) kieliszku wina czy kieliszku wódki (25 ml) – oznajmia ekspert American Heart of Poland.

Alkohol i leki nasercowe – niebezpieczne połączenie

Pamiętaj, że spożywanie alkoholu może negatywnie wpłynąć na twoje serce! Nigdy nie łącz alkoholu z żadnymi lekami. Dotyczy to nie tylko leków nasercowych, ale także przeciwbólowych i antybiotyków. Alkohol w większości przypadków wchodzi z nimi w interakcje, co może prowadzić do trudnych do przewidzenia skutków.

Pacjenci kardiologiczni powinni zaniechać alkoholu w każdej postaci

U pacjentów ze zdiagnozowaną kardiomiopatią alkoholową obserwuje się zwiększenie rozmiarów jam komór serca i przedsionków oraz pogorszenie funkcji kurczliwej mięśnia sercowego. Te zmiany prowadzą do obniżonej wydolności fizycznej, występowania obrzęków, duszności i innych objawów związanych z niewydolnością serca. W przypadku zaawansowanej kardiomiopatii alkoholowej

konieczne staje się natychmiastowe zaprzestanie spożywania alkoholu oraz długotrwałe leczenie farmakologiczne niewydolności serca. W niektórych sytuacjach może być również niezbędne zastosowanie urządzeń wszczepialnych, takich jak kardiowerter-defibrylator, w celu wspomagania pracy serca.