



- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
  - Wysokie ciśnienie krwi
  - Cukrzyca
  - Migotanie przedsionków
  - Wysoki poziom cholesterolu
  - Brak aktywności fizycznej
  - Złe nawyki żywieniowe
  - Alkohol
  - Otyłość
  - Palenie
  - Stres i depresja
- Zasoby
  - Filmy
  - Blog
  - Podcasty
  - Przydatne linki
  - Dodatkowa lektura
  - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- KONTAKT

DONATE

# 5 powodów, dla których warto ograniczyć spożycie alkoholu



W prasie można często znaleźć sprzeczne informacje co do tego, czy spożywanie umiarkowanych ilości alkoholu jest korzystne dla zdrowia, czy wręcz przeciwnie.

Jedno jest jednak pewne: nadmierne spożycie alkoholu stanowi czynnik ryzyka w przypadku udarów każdego typu. (1)

Picie alkoholu podnosi ciśnienie krwi, zakłóca leczenie cukrzycy, sprzyja tyciu i niekorzystnie wpływa na serce — to wszystko zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu. (2) Fakty mówią same za siebie. Poniżej przedstawiamy kilka kolejnych przekonujących dowodów na to, że warto ograniczyć spożycie alkoholu:

### **1. Alkohol jest jednym z głównych czynników ryzyka śmierci i niepełnosprawności**

Ludzie spożywają alkohol na całym świecie, dlatego jest on jedną z głównych przyczyn chorób. W skali globalnej co roku trzy miliony zgonów wynika ze szkodliwego spożywania alkoholu, co stanowi 5,3% wszystkich zgonów. (3) Ponieważ udar jest obecnie jednym z najistotniejszych przyczyn zgonów, a narażenie na alkohol ma się zwiększać, udary mózgu bezpośrednio związane ze spożywaniem alkoholu również prawdopodobnie wzrosną.

### **2. U kobiet spożywających alkohol w dużych ilościach ryzyko udaru może być znacznie większe niż u mężczyzn**

Wszyscy wiemy, że nadmierne spożycie alkoholu szkodzi. Wydaje się jednak, że płeć również koreluje z ryzykiem udaru mózgu. Udar mózgu jest najczęstszą przyczyną zgonów u kobiet, a ze względu na dłuższą średnią długość życia kobiety doświadczają wyższej liczby udarów mózgu i więcej zgonów z powodu udarów niż u mężczyzn. Może to wynikać z wielu przyczyn, w tym migotania przedsionków (AF), migreny z aurą i zmian hormonalnych, takich jak ciąża i stosowanie hormonalnej terapii zastępczej. Z powodu tego wyższego ryzyka jeszcze ważniejsze jest, aby kobiety dbały o siebie i piły alkohol z umiarem. (4)

### **3. Nadmierne spożycie alkoholu zwiększa ryzyko udaru**

Nadmierne spożycie alkoholu jest ogólnie definiowane jako więcej niż 4 jednostki alkoholu dziennie dla mężczyzn i więcej niż 3 jednostki dziennie dla kobiet.

Podczas gdy upijanie się jest klasyfikowane jako spożycie pięciu lub więcej jednostek (mężczyźni) lub czterech lub więcej jednostek (kobiety) w okresie dwóch godzin. (5) Badania wykazały, że młodzi dorośli, którzy regularnie spożywają taką ilość alkoholu, są bardziej narażeni na pewne czynniki ryzyka układu krążeniowego, takie jak wyższe ciśnienie krwi, cholesterol i poziom cukru we krwi w młodszym wieku niż osoby, które nie nadużywają alkoholu. (6)

#### **4. Nadmierne spożycie alkoholu zwiększa ryzyko uszkodzenia tętnic**

Większość wytycznych zaleca niewielkie do umiarkowanego spożycie alkoholu i unikanie upijania się, tj. spożywania dużych ilości alkoholu w ciągu jednego dnia. Niedawne badanie wykazało, że wielokrotna ekspozycja na alkohol może zwiększać sztywność tętnic u zdrowych młodych osób dorosłych w porównaniu z konsumentami o niskiej zawartości alkoholu. (7) Każde osłabienie lub zwężenie naczyń krwionośnych może powodować blokady, które ostatecznie prowadzą do udaru mózgu.

#### **5. Alkohol jest powiązany z liczbą zgonów z powodu chorób niezakaźnych**

Zachowania związane ze stylem życia, które ludzie są w stanie zmienić, takie jak palenie, brak ćwiczeń fizycznych i nadmierne spożycie alkoholu, zwiększają ryzyko chorób niezakaźnych (NCD), w tym udaru mózgu. Choroby niezakaźne (które nie mogą być przenoszone przez inną osobę) zabijają każdego roku 41 milionów ludzi. Co tylko pokazuje, jak ważne jest ograniczenie spożycia alkoholu w celu zmniejszenia ryzyka złego stanu zdrowia, niepełnosprawności i udaru mózgu. (8)

*Źródła:*

1. *Jonathan Strum. Can Alcohol Cause a Stroke? <https://www.therecoveryvillage.com/alcohol-abuse/faq/alcohol-and-stroke/>. Medically reviewed by Jessica Pyhtila, PharmD. 15, Sep, 2021.*
2. *[https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/f13\\_alcohol\\_and\\_stroke\\_2\\_1\\_](https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/f13_alcohol_and_stroke_2_1_)*

web.pdf.

3. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
4. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.117.018418>, Tracy E Madsen et al. *Impact of Conventional Stroke Risk Factors on Stroke in Women. Originally published 8 Feb 2018.* .
5. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking>.
6. Mariann R. Piano, Larisa Burke, Minkyung Kang, Shane A. Phillips. *Effects of Repeated Binge Drinking on Blood Pressure Levels and Other Cardiovascular Health Metrics in Young Adults: National health and Nutrition Examination Survey, 2011-2014.* *Journal of*
7. Chueh-Lung HWANG, et al. *The Effects of Repeated Binge Drinking on Arterial Stiffness and Urinary Norepinephrine Levels in Young Adults.* *J Hypertens.* 2020 Jan and 10.1097/HJH.0000000000002223, 38(1): 111-117. doi:.
8. Jean Joel Bigna, Jean Jacques Noubiap. *The rising burden of non-communicable diseases in sub Saharan Africa.* Oct 2019. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30370-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30370-5).

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

## Opracowanie:



**Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.**

**Serwis wspierany przez grant edukacyjny**



## **Linki**

- [Warunki korzystania z serwisu](#)
- [Polityka prywatności](#)
- [Polityka dotycząca plików cookie](#)
- [Kontakt](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)