



- 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

Jak alkohol wpływa na mózg



Słaba pamięć, niewyraźna mowa, zaburzona koordynacja. Wiemy, że nadmierne spożycie alkoholu wpływa na pracę mózgu w krótkim terminie. Zobaczmy, jak wpływ alkoholu na mózg może prowadzić do wystąpienia udaru.

Udar to atak mózgu

Istnieją dwa rodzaje udarów: niedokrwienny, w którym blaszka miażdżycowa lub skrzep krwi utrudnia przepływ krwi do mózgu oraz krwotoczny, w którym pęknięta tętnica przerywa dopływ krwi do mózgu. (1)

Jaki jest związek między alkoholem a udarem niedokrwiennym?

Udar niedokrwienny jest najczęstszym rodzajem udaru i dotyczy 87% wszystkich pacjentów. Duże spożycie alkoholu może wywołać udar niedokrwienny spowodowany przez zakrzepy krwi, szczególnie u tych, którzy już cierpią na choroby serca. W jednym z badań stwierdzono, że wszyscy pacjenci z nieregularnym biciem serca, którzy pili alkohol, mieli znacznie wyższe ryzyko udaru niedokrwiennego niż osoby niepijące, niezależnie od ilości spożywanego tygodniowo. (2)

Jaki jest związek między alkoholem a udarem krwotocznym?

Chociaż ten rodzaj udaru jest rzadszy i stanowi jedynie 13% wszystkich przypadków udaru, nadmierne spożycie alkoholu przyczynia się do jego występowania. Regularne intensywne picie wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem nadciśnienia, co zwiększa prawdopodobieństwo udaru krwotocznego. Najlepiej więc pić alkohol z umiarem, jeśli w ogóle. (3)

Jak często występuje udar spowodowany alkoholem?

Choć prawie niemożliwe jest stwierdzenie, ile z tych udarów było bezpośrednio związanych z alkoholem, to wiemy, że wiele udarów jest wynikiem wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy, nadwagi i zaburzeń rytmu serca. Picie alkoholu zaostrza przebieg wszystkich wymienionych schorzeń. (5)

Co zmniejsza wpływ alkoholu na mózg?

Nie trzeba dodawać, że szkodliwe skutki picia alkoholu można ograniczyć, całkowicie z niego rezygnując. Czasami jednak jest to bardzo trudne. Dobra wiadomość jest taka, że ograniczenie spożycia alkoholu może również znacznie zmniejszyć jego negatywny wpływ na zdrowie.

Źródła:

1. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke>.
2. *Estie Mermelstein, MSN, FNP-BC. Alcohol Increases Ischemic Stroke Risk in Newly Diagnosed Atrial Fibrillation. The Cardiology Advisor. July 13 2021.*
3. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>. *Stroke Symptoms and Causes. 9 Feb, 2021.*
4. <https://www.stroke.org.uk/what-is-stroke/what-can-i-do-to-reduce-my-risk/drink-less-alcohol>.

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](#)