

Zdravotní dopady užívání alkoholu

John Brick, Ph.D., M.A., F.A.P.A.

Alkohol ovlivňuje všechny orgány v lidském těle. Akutní a chronická intoxikace mají specifické dopady na fyziologii a ovlivňují jak kvalitu, tak i délku života. Počet biologických systémů, na které má alkohol vliv je ohromující. Navíc lze tento vliv nazírat ze dvou hledisek – z hlediska zdravotního dopadu jako takového, ale i z ekonomického hlediska nákladů na léčbu chorob, spojených s chronickým nadužíváním alkoholu. Navzdory velkému počtu nechtěných důsledků užívání alkoholu, není žádný z nich nezvratný či zhoubný. Následující řádky shrnují nejznámější dopady užívání a nadužívání alkoholu.

Alkohol, nehody a úrazy

Je jasné, že nehody a zranění vedou k přímým zdravotním důsledkům. Alkohol riziko takovýchto nehod - například při řízení automobilu, plavání, jízdě na kole, ale i při chůzi - zvyšuje tím, že ovlivňuje kognitivní (mentální) a psychomotorické (koordinace pohybů) funkce. Alkohol prodlužuje reakční čas, ovlivňuje proces vnímání, kontrolu motoriky, pozornost, paměť. Zvláště u mladých lidí pak platí, že mohou pod vlivem alkoholu reagovat impulzivně a příliš riskovat. Všechna tato fakta dramaticky zvyšují pravděpodobnost, že dojde k nehodě či úrazu. Alkohol má jen na silnicích v USA ročně **16.000** obětí. Alkohol zvyšuje i další rizika – například rizika spojená s požárem a sebevraždami.

Intoxikace a zdravotní dopady

O zdravotních dopadech intoxikace a o traumatologii úrazů jsou lidé obeznámeni poměrně dobře. O tom, jak a že vůbec intoxikace ovlivňuje průběh a výsledek vzniku zranění se ví již méně. Například motocyklisté, kteří si při nehodě poraní hlavu umírají – jsou-li v danou chvíli pod vlivem alkoholu - dvakrát častěji, než motocyklisté, kteří si způsobí zranění hlavy střízliví. V rozporu s obecným přesvědčením, řekněme mýtem, že nad opilci „bdí andílek strážný“ a že se jim nic nestává, mají intoxikovaní řidiči mnohem větší pravděpodobnost vážného, fatálního úrazu než řidiči střízliví a intoxikované oběti dopravních nehod, u nichž dojde k poranění CNS mají více než dvojnásobnou pravděpodobnost, že zemřou dříve, než střízliví lidé s tímto zraněním. Přesný mechanismus, důvody, proč tomu tak je nejsou známy, ale mohou souviset se schopností alkoholu tlumit volné radikály, alkoholem vyvolaným mozkovým edémem, zvýšeným krvácivým šokem

vyvolaným změnami v chemii krve (např. acidóza). Dlouhodobé užívání alkoholu vede mimo to k osteoporóze a zvýšenému riziku lámavosti kostí. Výsledkem je, že kosti jsou u osob dlouhodobě užívajících alkohol náchylnější ke zlomení. Mikroskopická zkoumání kostí alkoholiků ukázala, že normální cyklus růstu kosti je alkoholem ovlivněn. Tento efekt je nicméně reverzibilní. Malé množství alkoholu – ne více, než jedna sklenička denně – pravděpodobně pevnost kostí zvyšuje.

Rakovina

Ve většině případů platí, že první problémy spojené s alkoholem se objeví v gastrointestinálním traktu. Díky tomu, že alkohol přicházející do styku s buňkami trávicího traktu je v relativně vysoké koncentraci, může způsobit zánět hltnu a jícnu a překyselení žaludku, které může vést k pálení žáhy, ale i k esphaitidě (vážný zánět jícnu). Lidé, kteří pijí denně více než 3 skleničky alkoholu, mají ve srovnání s těmi, kteří konzumují jednu a méně téměř **desetkrát** vyšší riziko vzniku rakoviny jícnu. Mezi rakovinou tlustého střeva a konečníku a konzumací alkoholu je pravděpodobně rovněž vztah. Poslední studie ukazují, že kouření spojené s konzumací alkoholu může působit jako spouštěcí mechanismus rakoviny tlustého střeva. Alkohol způsobuje gastritidu a další onemocnění žaludku, ale **nezpůsobuje** rakovinu žaludku – ačkoli je to poměrně běžné přesvědčení.

Navzdory starému a dobře zakořeněnému přesvědčení, že alkohol způsobuje rakovinu prsu, neexistuje jediný relevantní důkaz, který by toto tvrzení podpořil.

Poškození jater vyvolané alkoholem

Poté, co je alkohol vstřebán z gastrointestinálního traktu do krve, jde rovnou do jater. Játra jsou největší orgán v lidském těle a hrají nejdůležitější roli v metabolismu alkoholu. Metabolismus je proces, ve kterém jsou toxiny rozkládány nebo transformovány na metabolity. V některých případech jsou i metabolity toxické – například u alkoholu. Vysoká koncentrace alkoholu, který přichází do jater a vznik toxických metabolitů jako je třeba acetaldehyd, dělají z jater snadný cíl pro jedno z nejvážnějších, potenciálně smrtelných poškození. Epidemiologická data naprosto jasně ukazují, že nadužívání alkoholu je hlavní příčinou úmrtnosti na nemoci jater. Masivní konzumace alkoholu vede ke třem typům vážného poškození jater: ztukovatění jater, při kterém lipidy infiltrují do jaterních buněk a způsobí zbytnění orgánu a buněčné poškození (reverzibilní proces), zánět (alkoholická hepatitida) charakteristický zánětem a poškozením tkáně (v případě stoprocentní abstinence reverzibilní), a konečně progresivní jaterní zjizvení (ciróza či fibróza), které je velmi často

smrtelné. Cirhóza způsobuje smrt jaterních buněk a zjizvení jater. Například v USA trpí tímto onemocněním asi 9000.000 osob, z nich každoročně cca 26.000 zemře. 40 – 90% z nich (podle místa) má v osobní anamnéze nadužívání alkoholu. Cirhóza je **ireverzibilní**. Ukazuje se, že 3 – 12 skleniček denně, podle toho jste-li muž či žena je množství, které již vede ke změnám na játrech. Obecně platí, že ženy jsou rizikem vzniku cirhózy ohroženy méně, než muži. Na patogenezi jater se podílí více faktorů, než jen alkohol – například dědičnost a prostředí.

Kardiovaskulární onemocnění

Kardiovaskulární onemocnění jsou jednou z hlavních příčin úmrtí v euroamerické kultuře. Následuje rakovina a mrtvice. Výsledky studií hovoří jasně: Alkohol má v případě kardiovaskulárních onemocnění jak pozitivní tak zhoubný vliv. Mechanismy a podmínky, za kterých k tomu kterému dopadu dochází jsou komplexní.

Deteriorizace (zhoršování, stárnutí) srdečního svalu – alkoholická kardiomyopatie - je jedním z nejzávažnějších důsledků chronického pití. V západních společnostech je alkoholická kardiomyopatie zcela běžná a patří mezi hlavní příčiny srdečních selhání a smrti.

Stejně tak je dobře zdokumentován vztah mezi nadužíváním alkoholu a hypertenzí. Dokonce tak malé množství, jako je jedna sklenička alkoholu denně může u osob ve středním věku zvýšit krevní tlak. U lidí starších, případně s již existující hypertenzí to platí dvojnásob.

Jedním z důsledků vysokého krevního tlaku je zvýšené riziko mrtvice. K mrtvici dochází při zablokování nebo poškození cévy v mozku. Důsledkem mrtvice může být permanentní ztráta některých psychomotorických funkcí nebo smrt. Nadměrné pití a prevalence mrtvice spolu úzce souvisejí. Ženy jsou v tomto případě mrtvicí ohroženy více, než muži. Při malých dávkách má alkohol spíše pozitivní účinky.

Pozitivní účinky alkoholu

Některé studie ukazují na snížení rizika coronary heart disease při konzumaci alkoholu. Nicméně platí, že množství alkoholu musí být malé. 1 až 2 skleničky denně maximálně. Vztah mezi nižším rizikem CHD a konzumací alkoholu neznámá, že alkohol je sám projektivním činitelem. Vyšší úmrtnost na CHD mezi abstinenty může být totiž způsobena i dalšími faktory – například socioekonomickým statutem, duševním zdravím, odolností vůči

stresu, životními návyky a životosprávou – například kouřením. Lze říci, že zdravotní přínos alkoholu při konzumaci malých dávek ani zdaleka nevyváží rizika, která s sebou alkohol nese – kardiovaskulární onemocnění, rakovina, cirhóza a trauma.

Nejednotnost panuje v otázce vlivu malého množství alkoholu na krevní tlak. U lidí s vysokým tlakem ale omezení množství zkonsumovaného alkoholu riziko hypertenze snižuje. Alkohol nelze doporučit jako prevenci ani léčbu na CHD nebo mrtvici.

Zpracoval: Matěj Černý