

Alkoholna pića se proizvode i konzumiraju hiljadama godina unazad. Dobro su poznate brojne uloge alkohola, poput medicinskih (lekovitih, antiseptičnih i analgetičnih), socijalnih, religijskih i brojnih drugih koje su nesumnjivo doprinele poboljšanju kvaliteta života ljudi. Razne kontroverze kroz istoriju prate konzumiranje alkohola.

Od ohrabrujućih i podsticajnih poruka iz XVI veka u Velikoj Britaniji da se „spirit“ (kolokvijalni naziv za alkoholno piće koje u prevodu označava dobro raspoloženje) masovno konzumira i pušta u prodaju širom zemlje, preko XIX veka koji donosi promene i glasne preporuke za umerenost u uživanju u alkoholu, pa sve do prohibicije i potpune zabrane upotrebe alkohola koja se u Sjedinjenim Američkim Državama zadržala više od decenije. I danas, postoje sukobljeni stavovi o tome da li je alkohol atraktivan eliksir ili opasan otrov.

Hronično konzumiranje alkohola čini štetu brojnim organima u čovekovom organizmu. Sposobnost alkohola da stimuliše nastanak slobodnih radikala i da pospešuje lipidnu peroksidaciju nalazi se u osnovi ovih oštećenja. Povećan oksidativni stres označava se kao faktor u osnovi mnogih zdravstvenih problema čoveka uključujući svakako i kardiovaskularne bolesti.

Šta je francuski paradoks?

Da konzumiranje alkohola u malim količinama može imati pozitivan uticaj u prevenciji nastanka kardiovaskularnih bolesti među prvima su ukazali naučnici Reno i De Loržeril (S Renaud, M de Lorgeril). Oni su, proučavajući stopu oboljevanja od koronarne bolesti (KB) uočili da stanovnici pojedinih regija Francuske, iako u ishrani tradicionalno konzumiraju više zasićenih masti, imaju niže stope oboljevanja od KB. Ovu čudnu pojavu nazvanu „Francuski paradoks“ su objasnili redovnim, umerenim konzumiranjem alkohola, najčešće crnog vina. Smatrali su da snažni antioksidansi koji se nalaze u crnom vinu (polifenoli, posebno rezervatol) imaju zaštitnu ulogu u procesu nastanka oštećenja ćelija intime krvnih sudova i na taj način štite od nastanka KB. Epidemiološke studije koje su usledile ukazale su da umerena upotreba alkohola može smanjiti rizik od nastanka KB za bar 40%. Mehanizam dejstva alkohola u ovoj zaštitnoj ulozi i dalje je predmet razmatranja. Najpre se smatralo da deluje preventivno u nastanku aterosklerotskog plaka preko aktivnosti HDL holesterola (u narodu poznatog kao „dobrog holesterola“), međutim studije koje su usledile ukazale su da je nivo HDL holesterola među stanovnicima u Francuskoj gotovo na istom nivou kao i kod stanovnika u drugim regionima Evrope i sveta čija je stopa smrtnosti od KB bila značajno veća. Dalja istraživanja ukazala su da je zaštitna uloga alkohola u stvari u sprečavanju prekomernog nakupljanja trombocita (krvnih pločica) na zidovima krvnih sudova.

[Šta je srčana slabost?](#)

Ova dobro poznata i uvek aktuelna priča nas je, međutim dovela do druge krajnosti, pojedinci,

naime smatraju da ih konzumiranje crnog vina može zaštititi od nastanka KB bez obzira na stil života koji vode tj. bez obzira na to kako se hrane i koliko su fizički aktivni. Da li je baš zaista tako?

Kada su urađene komparativne analize koje su u obzir uzele i druge higijensko dijetetske navike među stanovništvom poput konzumiranja voća, povrća, žitarica i maslinovog ulja, uočeno je da su stanovnici Francuske ipak imali bolje navike i ove namirnice unosili značajno više u poređenju sa stanovnicima drugih ispitivanih regija.

S druge strane dobro je poznata povezanost između dugotrajnog unošenja većih količina alkohola i nastanka različitih oblika srčanih bolesti. Još je, tokom druge polovine XIX veka, prilikom obdukcije primećeno da su ljudi koji su konzumirali velike količine alkohola imali značajno uvećano srce.



Alkoholna kardiomiopatija jeste bolest srčanog mišića koja se, u kliničkom smislu, bitnije ne razlikuje od ostalih oblika kardiomiopatija, a koja se odlikuje značajnim slabljenjem kontraktilne sposobnosti odnosno [gubitkom adekvatne pumpne aktivnosti srca](#). Toksični efekat alkohola na srčani mišić je višestruk i podrazumeva različite metaboličke i biohemijske poremećaje na celularnom i subcelularnom nivou. Unos velikih količina alkohola, najčešće tokom dugog niza godina, povezan je sa njegovim toksičnim efektom na sam srčani mišić. „Veće količine“ alkohola se definišu u odnosu na pol. Za žene veće količine alkohola podrazumevaju unos sedam ili više pića u toku jedne nedelje odnosno, tri ili više pića u toku dana. Kod muškaraca, unos preko 14 alkoholnih pića u toku nedelje, odnosno unos četiri ili više pića dnevno smatra se velikim unosom.

Alkoholna kardiomiopatija se razvija postepeno. Odlikuje je značajno uvećanje srca kao i istanjenost srčanog mišića. Tokom razgovora sa pacijentom dobijamo podatak o dugogodišnjoj zloupotrebi alkohola primetne su i određene kliničke manifestacije (promene mentalnog statusa, bolest jetre – ciroza, prošireni kapilari na telu itd.). U najrazvijenijem obliku alkoholne kardiomiopatije javljaju se svi znaci i simptomi [srčane slabosti](#) – neadekvatan priliv krvi u periferne organe koji se tom prilikom oštećuju i propadaju. Klinički se javljaju: otoci nogu, otežano disanje u ležećem položaju, nedostatak vazduha tokom noći, kašalj, gubitak pažnje i koncentracije, umor, neregularan puls, gubitak apetita itd. Ukoliko postoji sumnja da se radi o alkoholnoj kardiomiopatiji potrebno je uraditi dodatne testove kako bi se procenilo stanje bolesnika. Pre svega, potrebno je uraditi ehokardiografski pregled kao i kateterizaciju kako bi se isključili drugi uzroci nastanka kardiomiopatije. Tok bolesti kod pacijenata sa alkoholnom kardiomiopatijom je u velikoj meri uslovljen prestankom daljeg unošenja alkohola. Pojedine studije su pokazale značajan napredak, pa čak, i normalizaciju srčane funkcije nakon prestanka unosa alkohola.

[Koliko je kafe previše i koje su komplikacije prevelikog unosa kofeina?](#)

S druge strane kratkotrajno konzumiranje alkohola u velikim količinama može dovesti do nastanka poremećaja srčanog ritma. Ovo se najčešće viđa kod, naizgled zdravih osoba koji u kratkom vremenskom periodu unesu veće količine alkohola u svoj organizam, obično u vreme praznika. U literaturi se ova pojava najčešće opisuje kao „Holiday Heart Syndrome“ (sindrom prazničnog srca). Slični efekti uočeni su i kod povremenog tzv. rekreativnog uzimanja marihuane. Najčešća manifestacija poremećaja srčanog ritma jeste atrijalna fibrilacija koja se vraća u normalni sinusni ritam 24h po prestanku uzimanja alkohola. Holiday Heart Syndrome treba imati na umu prilikom postavljanja dijagnoze ukoliko se ovakve tegobe jave kod osoba koje su do tada bile zdrave i bez drugih vidljivih morfoloških promena na srcu. U ovim slučajevima, čak i prilikom ponavljanja simptoma najčešće nije potrebno pacijenta lečiti lekovima, već savetovati adekvatan higijensko – dijetetski režim.

Koji pol je izloženiji razvoju alkoholne kardiomiopatije?

Iako epidemiološki podaci ukazuju da je alkoholna [kardiomiopatija](#) češća kod osoba muškog pola (pretpostavlja se zbog značajno češće zloupotrebe alkohola od strane muškaraca) osobe ženskog pola su osetljivije na toksično dejstvo alkohola čak i pri umerenom konzumiranju. Alkoholna [kardiomiopatija](#) se najčešće javlja kod osoba starije i srednje životne dobi, dok se retko sreće kod osoba mlađih od 40 godina, mada se i kod njih mogu javiti prekliničke manifestacije oštećenja srčanog mišića. Drugim rečima, veruje se da zloupotreba alkohola mora da traje bar 20 godina kako bi se pojavile prve kliničke manifestacije [srčane slabosti](#). Podaci pojedinih studija ukazuju da postoji genetska prosetljivost miokarda na efekte konzumiranja alkohola, što čini pojedine osobe posebno osetljivim na toksično dejstvo alkohola, čak i pri umerenom konzumiranju.

Kako bismo zaključili i pomirili stavove zagovornika umerenog konzumiranja alkohola i onih koji se konzumiranju protive, najbolje je da se vodimo čuvenom mišlju Paracelzusa

iz XVI veka, „Doza čini otrov“ (lat. sola dosis facit venenum). Ključ je, dakle, u umerenosti!