

INSULTA RISKA FAKTORI. ALKOHOLS.

IZPRATNE PAR ALKOHOLA LIETOŠANU UN INSULTU.

Insults attīstās galvas smadzeņu apasiņošanas traucējumu rezultātā, izveidojoties asins receklim jeb trombam vai smadzeņu asinsvadu asiņošanas gadījumā. Insults ir vadošais mirstības un invaliditātes cēlonis pasaulē, tomēr vairumā gadījumu insults var tikt novērsts, pievēršot uzmanību galvenajiem insulta riska faktoriem.

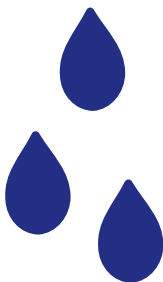
Pārmērīga alkohola lietošana palielina insulta attīstības risku. Aptuveni 1 miljons insulta gadījumu ik gadu ir saistīts tieši ar pārmērīgu alkohola lietošanu.



KĀPĒC ALKOHOLA LIETOŠANA PALIELINA INSULTA RISKU?

Zināms, ka regulāra alkohola lietošana vai reta, bet pārmērīga alkohola lietošana palielina insulta risku. Tas notiek tā iemesla dēļ, ka alkohola lietošana ir saistīta arī ar citiem veselības stāvokļiem, kas ir saistīti ar palielinātu insulta risku:

- **Hipertensija** – pārmērīga alkohola lietošana paaugstina arteriālo asinsspiedienu. Vairāk nekā 50% gadījumu hipertensija ir saistīta ar insultu. Regulāra alkohola lietošana var izraisīt sirds asinsvadu sistēmas darbības traucējumus, kas palielina insulta attīstības risku.
- **Ātriju fibrilācija** – pārmērīga alkohola lietošana var izraisīt sirdsdarbības ritma traucējumus, ko sauc par ātriju fibrilāciju (ĀF). Zināms, ka pacienti ar ĀF 5 reizes biežāk slimo ar insultu. ĀF var izraisīt asins recekļu jeb trombu veidošanos sirdī. Ja šie trombi sabrūk vai atdalās no asinsvadu sienas, ar asins plūsmas palīdzību tie var nokļūt galvas smadzenēs, izraisot insultu. Pacientiem ar insultu ĀF dēļ ir lielāks risks nomirt vai būt ar nopietnu invaliditāti pēc insulta. Alkoholam ir arī nevēlama mijiedarbība ar medikamentiem, kas tiek lietoti, ārstējot ĀF. Ja Jums ir nozīmēts asins šķīdinātājs jeb antikoagulants varfarīns, alkohola lietošana var traucēt asinsreci, palielinot asiņošanas risku galvas smadzenēs, rezultējoties ar hemorāģisku insultu.
- **Cukura diabēts** – alkohols var izmainīt organisma atbildes reakciju uz insulīnu – hormonu, kas palīdz pārveidot cukuru jeb glikozi asinīs par enerģiju. Tas var veicināt 2. tipa cukura diabēta attīstību.
- **Virssvars** – vīrs normas paaugstināts ķermeņa masas indekss palielina insulta risku. Alkohols satur ļoti daudz kaloriju, līdz ar to regulāra, pārmērīga alkohola lietošana var izraisīt svara pieaugumu, vai arī padarīt svara zaudēšanu sarežģītāku.
- **Aknu bojājums** – pārāk daudz alkohola var izraisīt ne tikai aknu bojājumu, bet arī aknu funkciju traucējumus, kavējot to vielu veidošanos, kas atbild par asinsreci. Tas var palielināt asiņošanas risku galvas smadzenēs jeb hemorāģiska insulta risku.



KĀDS IR „DROŠS” ALKOHOLA LIETOŠANAS DAUDZUMS, DOMĀJOT PAR INSULTU?

Maksimālais alkohola daudzums, ko pieļaujams lietot, ir 2 vienības alkohola diennaktī vīriešiem un 1 vienība alkohola diennaktī sievietēm. Alkohola vienība palīdz ne tikai izmērīt, bet arī sekot līdzi patērētajam alkohola daudzumam. 1 vienība ir ekvivalenta 10 ml tīra alkohola. Tā kā dažādi alkohola dzērieni satur nevienādu alkohola tilpumu (AT), viena alkohola vienība nav tas pats, kas viens alkoholisks dzēriens.

2 alkohola vienības ir ekvivalentas	175 ml vīna (12% no AT), 500 ml alus (3,6% no AT) vai 2 x 25 ml spirta (40% no AT).
--	--

RISKA SAMAZINĀŠANA

Reizēm mēs nonākam situācijās, kur zinām, ka, visticamāk, lietosim daudz vairāk alkohola nekā tiek rekomendēts. Kaut arī ar pārmērīgu alkohola lietošanu saistītie riski ir skaidri zināmi, ir vairāki veidi, kā mazināt islaicīgos kaitējumus:

- Noskaidrot kopējo alkohola limitu, kas tiks lietots, un nepārsniegt to;
- Dzert alkoholu lēnām;
- Dzert alkoholu ar ēdienu;
- Lietojot alkoholu, neaizmirst par regulāru ūdens dzeršanu.

PADOMI ALKOHOLA PATĒRĪŅA SAMAZINĀŠANAI

- Sekot līdzi alkohola lietošanai, kad un kur varētu samazināt alkohola patēriņu;
- Katru nedēļu iepļānot 2–3 dienas pēc kārtas, kad alkohols netiek lietots;
- Aizvietot stipros alkoholiskos dzērienus ar tādiem, kam ir zems alkohola saturs vai bezalkoholiskiem dzērieniem;
- Samazināt apjomu: lielas vīna glāzes vietā izvēlēties mazāku glāzi;
- Ja lietojat alkoholu relaksācijas nolūkos, aizvietojiet to ar veselīgākām alternatīvām, piemēram, vingrošanu, kas ir daudz veselīgāks stresa kontroles veids.

KAD MEKLĒT PALĪDZĪBU?

Alkohola lietošanas pārtraukšana var būt sarežģīta, ja ir grūtības kontrolēt alkohola lietošanu. Šajos gadījumos vēlams vērsties pie ārsta speciālista, kas sniegs palīdzību un nepieciešamo atbalstu.

Katrs 4. cilvēks dzīves laikā ir pakļauts insulta riskam, bet, ievērojot vienkāršus soļus, gandrīz visus insulta gadījumus ir iespējams novērst.

Plašāku informāciju var atrast šeit: www.worldstrokecampaign.org

Šo materiālu izstrādājusi Pasaules insulta organizācija



Ar atbalstu no:



Bristol-Myers Squibb



AMGEN



Materiālu latviski adaptējusi Latvijas insulta biedrība
insultabiedriba@inbox.lv
un Rīgas Stradiņa Universitātes Neuroloģijas un neiroķirurģijas studentu pulciņš

