

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Nie ma bezpiecznej dla zdrowia dawki alkoholu

Nie ma czegoś takiego, jak bezpieczna dawka alkoholu; niemal każda jest toksyczna dla naszego organizmu - twierdzą eksperci różnych specjalności. Alkohol grozi marskością

## **wątroby i zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory. Nie jest prawdą, że chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi.**

Specjaliści przekonywali o tym podczas konferencji prasowej, poświęconej uruchomieniu dostępnej na stronie [www.hh24.pl](http://www.hh24.pl) aplikacji Superterapeuta Helping Hand, która może wspomóc osoby uzależnione od alkoholu w zmaganiach z nałogiem. Jednym z głównych tematów spotkania był wpływ alkoholu na zdrowie.

Wszyscy eksperci, zarówno onkolodzy jak i kardiologów - zgodnie podkreślali, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, a niemal każda jest toksyczna dla organizmu. Prof. Piotr Jankowski z Instytutu Kardiologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego podważał także dość powszechne przekonanie, że czerwone wino w małych ilościach może chronić przed chorobami serca.

"Z badań wynika, że im większa dawka alkoholu, tym na ogół większe jest ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zarówno u mężczyzn, jak i kobiet" - powiedział specjalista. Najlepszym przykładem jest nadciśnienie tętnicze krwi, będące głównym czynnikiem ryzyka zawału serca i udaru mózgu, a także migotanie przedsionków i częsta arytmia serca. Okazuje się, że nawet niewielkie dawki alkoholu zwiększają ryzyko obu tych schorzeń.

Z badań kardiologów uniwersyteckiego szpitala w Monachium, opublikowanych w 2017 r. przez "European Heart Journal" wynika, że piwo powoduje tachykardię, przyśpieszony rytm serca. Może ono powodować również przejściowe migotanie przedsionków, odczuwane jako kołatanie serca. Obydwa rodzaje arytmii - podkreślali autorzy tych badań - nie były związane z innymi czynnikami ryzyka, takimi jak palenie tytoniu.

Prof. Jankowski powołał się na badania opublikowane w 2018 r. przez "Lancet". Wykazały one, że również w przypadku udaru krwotocznego, potocznie nazywanego wylewem krwi do mózgu, również nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Jedynie w przypadku udaru niedokrwiennego - przyznał - stwierdzono, że małe dawki alkoholu, nie więcej niż 30 ml na dobę, mogą zmniejszać ryzyko tego schorzenia. "Ogółem jednak alkohol nie chroni przed chorobami serca" - podkreślił.

"The Journal of Studies on Alcohol and Drugs" w 2016 r. przedstawił metaanalizę 87 badań wykazującą, że umiarkowane picie alkoholu wcale nie przedłuża życia. Objęto nimi ponad 4 mln osób, a niektóre obserwacje trwały nawet kilkadziesiąt lat. Metaanaliza ta nie pozostawia żadnych wątpliwości, że najlepszym zdrowiem cieszą się te osoby, które prawie w ogóle nie piją alkoholu.

"Alkohol wywiera negatywny wpływ na wiele narządów, nie tylko na serce i mózg" - powiedział dr hab. Michał Kukła ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Wyjaśnił, że głównym tego powodem są toksyczne dla naszego organizmu metabolity alkoholu, w tym przede wszystkim aldehyd octowy. "Wywołuje on stres oksydacyjny związany z produkcją wolnych rodników uszkadzających DNA, białka i lipoidy" - dodał. Skutkiem tego jest większe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworów.

"Picie każdej, nawet niewielkiej ilości alkoholu ma potencjał kancerogenny. Z picciem alkoholu przyczyną związane są takie nowotwory jak rak jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, jelita grubego wątroby i piersi u kobiet" - powiedziała dr Joanna Didkowska z Centrum Onkologii w Warszawie.

Krajowy Rejestr Nowotworów ocenia, że w przypadku mężczyzn ze spożyciem alkoholu związanych jest w naszym kraju 8,2 proc. nowotworów złośliwych, a u kobiet - 2,9 proc. Najczęstsze z nich to rak wątroby oraz nowotwory górnego odcinka przewodu pokarmowego. Raka wątroby często poprzedza marskość tego narządu powodowana nadużyciem alkoholu; wystarczy pić w umiarkowanych

ilościach, ale regularnie, wiele razy w tygodniu.

Poważnym problemem jest też picie alkoholu przez kobiety w ciąży, powodujące uszkodzenie płodu, w tym głównie jego układu nerwowego, znane jako FAS (Fetal Alcohol Syndrome - poalkoholowe uszkodzenie płodu). Były dyrektor Państwowych Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Krzysztof Brzózka przedstawił podczas spotkania dane, z których wynika, że w Polsce każdego roku rodzi się nie mniej niż 7500 dzieci uszkodzonymi powodowanymi przez alkohol pity w czasie ciąży.

"Szczególnie u kobiet w ciąży nie ma czegoś takiego, jak bezpieczna dawka alkoholu" - przekonywał dziennikarzy dr hab. Przemysław Biliński ze Szpitala im. M. Kopernika w Łodzi. Ostrzegając, że kobieta, która sięga po alkohol w czasie ciąży, wpływa na zdrowie dwóch kolejnych pokoleń, zarówno swego dziecka, jak i wnuka.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29215.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu**

## [programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tętec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tętec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się](#)

[przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)  
[Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)  
[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

## **Partnerzy**