

ПАМ'ЯТКА ПАЦІЄНТУ: ЧИ МОЖНА ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ ПРИ ХХН І СКІЛЬКИ?

Надмірне вживання алкоголю шкодить судинам. Найбільша мілкосудинна система людини знаходиться в нирках. Це є однією з причин, чому хронічну хворобу нирок (ХХН) за ризиком для здоров'я прирівнюють до захворювань судин серця, ішемічної хвороби серця. Останні Європейські рекомендації з лікування гіпертензії (ESH/ESC, 2014) радять бути помірними у споживанні алкоголю, а саме вживати до 20–30 г етанолу на день для чоловіків та до 10–20 г етанолу на день для жінок.

Одна з найвідоміших програм для навчання лікарів Medscape у розділі «Нефрологія» нещодавно помістила такі рекомендації з особистої поведінки для здоров'я:

— Слідкуйте за своїм споживанням алкоголю («знаю свою дозу»). Це схоже на те, що кожна людина повинна знати свій рівень кров'яного тиску, холестерину або споживання калорій. А для пацієнта із ХХН — свій рівень креатиніну крові (швидкості клубочкової фільтрації), сечової кислоти крові і білка сечі.

— Споживання алкоголю: до 20 г на день для чоловіків і 15 г на день для жінок.

— Менше означає більше: зменшення споживання алкоголю призводить до підвищення якості здоров'я і довголіття.

— Візьміть вихідний день для алкоголю. Відмова від вживання алкоголю протягом 1–2 днів на тиждень може допомогти печінці відновитися від наслідків алкоголю і знизити ризик виникнення ускладнень при хворобах печінки.

Відомо, що одним із факторів, що відзначає шкідливість алкоголю, є судинозвужувальний ефект. Тобто вищевказані дози алкоголю викликають лише розширення судин, більші — їх звуження та шкідливі наслідки для будь-яких органів (нирки, серце, підшлункова залоза, очі, головний мозок). Проте деякі види алкоголю навіть у малих дозах викликають набряки на кінцівках або під очима. Це пов'язано з різним впливом речовин, що входять до алкоголю (залежно від виду алкоголю — шампанське, пиво тощо), на судини. Один сорт пива викликає набряки, інший — ні. Якщо проводити аналогію з препаратами, що знижують підвищений артеріальний тиск і можуть викликати периферичні набряки (наприклад, амлодипін) і тому обмежено рекомендовані при ХХН, таким же чином рекомендується і підбирати алкоголь. Тому ще одна порада: вибирайте алкоголь індивідуально, щоб навіть його малі дози не викликали набряків.

І насамкінець про червоне і біле вино. Вважається, що червоне вино є корисним для серця і судин. З його компонентів навіть роблять фармацевтичні продукти для людей. Проте добре відомо, що біле вино гальмує активність ренін-ангіотензинової системи, яка провокує прогресування ХХН (і має високу активність у молодих людей, які не віддають перевагу червоному вину на противагу зрілим людям). Тому, вибираючи вино, більше прислухайтеся до потреб і смаку.

Список літератури

1. http://www.medscape.com/viewarticle/824237_5