

# 42-letni moški razmišlja o uživanju alkoholnih pijač zaradi zdravja

(A 42-Year-Old Man Considering Whether to Drink Alcohol for His Health) JAMA. 2010;303(20):2065–2073

Kenneth J. Mukamal, MD, MPH, razpravljaletec

DR. SHIP: G. Q. je 42-letni moški, ki je zaposlen kot svetovalec za zdravstveno dejavnost. Živi v širšem območju Bostona in ima zavarovanje pri želeni zavarovalnici.

Na višji šoli je g. Q. užival alkohol samo v družbi in ugotovil, da alkohola ne prenaša najbolje. Pred 10-imi leti je prebral nekaj popularne literature o možnih koristih pitja rdečega vina za zdravje. Kmalu zatem je ugotovil, da ima povišane vrednosti holesterola, zato je začel redno uživati okrog 3–4 unče (tj. 90–120 ml) rdečega vina zvečer. Občasno ga nadomesti z martinijem ali mu ga le doda.

Tako je užival alkohol za zdravje, dokler pred štirimi meseci ni obiskal specialiste zaradi drugih zdravstvenih težav. Ta zdravnica ga je spraševala o uživanju alkoholnih pijač in rekla, da je redno pitje lahko povezano z dolgotrajnimi škodljivimi učinki. G. Q. se sedaj sprašuje, ali koristi odtehtajo nevarnosti.

Poleg rdečega vina g. Q. zaradi njunih antioksidativnih učinkov redno pije tudi *yerba maté* čaj in v majhnih količina uživa črno čokolado. Štirikrat tedensko je telesno aktiven, ne kadi, pazi na svojo prehrano, nadzoruje vnos kalorij in se redno tehta.

V otroštvu je bil predebel. Veliko teže je izgubil z dieto in vadbo, leta 2000 pa je imel še abdominoplastiko zaradi odstranitve odvečne kože. Bil je operiran zaradi obojestranskih dimeljskih kil. Leta 1992 je imel pozitivni kožni tuberkulinski test, zato je takrat moral jemati izoniazid. Ima ponavljajočo se bolečino v temporomandibularnem sklepu. V družini ni zgodnjih srčno-žilnih bolezni ali alkoholizma.

Jemlje naslednja zdravila: finasterid 1 mg/dan zaradi izgube las in zolpidem 5 mg zvečer zaradi nespečnosti. Vsakodnevno uživa tudi multivitaminski preparat. Nima alergij na zdravila.

Pri pregledu je njegov krvni tlak znašal 124/68 mmHg, frekvenca pulza je bila ritmična, 69/min, težak je bil 90 kg. Visok je 185 cm, indeks telesne mase je znašal 26,3. V statusu ni bilo vpadljivih sprememb.

Konferenca se je odvijala v centru *Medicine Grand Rounds* v Beth Israel Deaconess Medical Center, Boston, Massachusetts, 15. januarja 2009.

**Avtorji iz:** Dr. Mukamal je pridružen profesor medicine na univerzi Harvard Medical School in pridružen zdravnik centra Division of General Medicine and Primary Care, Beth Israel Deaconess Medical Center, Boston, Massachusetts.

**Naslov vodilnega avtorja za ponatise:** Kenneth J. Mukamal, MD, MPH, Beth Israel Deaconess Medical Center, 1309 Beacon St, Second Floor, Brookline, MA 02446 (kmukamal@bidmc.harvard.edu).

**Klinična razpotja v centru Beth Israel Deaconess Medical Center** so priredili in uredili Risa B. Burns, MD, urednik serije; Tom Delbanco, MD, Howard Libman, MD, Eileen E. Reynolds, MD, Amy N. Ship, MD, in Anjala V. Tess, MD.

**Urednica Kliničnih razpotij:** Margaret A. Winker, MD, odgovorna urednica.

Alkoholne pijače uživa mnogo ljudi, poleg tega pa je čezmerno pitje po svetu tudi vodilni vzrok zbolewnosti in smrtnosti. Obenem obstaja veliko dokazov, da imajo posamezniki, ki alkoholne pijače uživajo v okviru priporočenih omejitev, manjše tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni kot abstinenti. Ta opažanja so privedla do tega, da mnogi menijo, da je uživanje majhnih količin alkohola del strategije preprečevanja srčno-žilnih bolezni. Gospod Q., 42-letni moški, ki neprestano išče načine, kako bi ohranil svoje zdravje, je s svojim zdravnikom na razpotju v razpravah o učinkih rednega, omejenega uživanja alkohola na zdravje. V razpravi je podan pregled epidemiologije uživanja alkohola v Združenih državah, ugotovljenih učinkov zmernega pitja alkohola na glavne patofiziološke biološke označevalce in poti, moči in omejitev opaženih dokazov o povezanosti pitja alkohola in manjšega tveganja za koronarno srčno bolezen, drugih kroničnih bolezni, povezanih z zmernim uživanjem alkoholnih pijač, in okvir, v katerem g. Q. lahko razpravlja s svojimi zdravniki o možnih nevarnostih in koristih uživanja alkohola.

JAMA. 2010;303(20):2065–2073

www.jama.com

Pri laboratorijskih preiskavah je bila raven skupnega holesterola 217 mg/dl (5,62 mmol/l), trigliceridov 121 mg/dl (1,37 mmol/l), holesterola v lipoproteinu velike gostote 48 mg/dl (1,24 mmol/l), holesterola v lipoproteinu majhne gostote 145 mg/dl (3,76 mmol/l) in razmerje 4,5. Te vrednosti so bile v zadnjih osmih letih večinoma stabilne. Ostali krvni izvidi, vključno z belo krvno sliko, elektroliti, ledvično funkcijo in tirootropinom so bili normalni.

## POGLED GOSPODA Q.

Pred 10 do 15 leti je bilo na voljo zelo veliko literature o koristih uživanja alkohola, še posebej rdečega vina. Prebral sem nekaj raziskav o alkoholu in našel tudi druge vire, v katerih so govorili tudi o koristih drugih pijač – zelenega čaja, grozdnega soka, rdečega vina itd. Poleg tega je ravno v tistem času moj zdravnik ugotovil, da se mi povišuje vrednost holesterola v krvi.

Zaradi mojega holesterola je zdravnik rekel: »Zakaj ne bi uživali tudi nekaj rdečega vina?« In jaz sem rekel: »Zakaj pa ne? Sliši se dobro! Rdeče vino imam rad!« In tako od takrat zvečer popijem okrog 90–120 ml rdečega vina.

Nato sem bil pred približno 1 mesecem na kontrolnem pregledu pri specialistu. Med običajnim pogovorom me je