

# Srdce a kardiovaskulární systém

Střídmá konzumace alkoholu může být prospěšná srdci i kardiovaskulárnímu systému.

Střídmá konzumace alkoholu může působit jako určitá ochrana před infarktem, cévními chorobami, mrtvicí a úmrtími v souvislosti s kardiovaskulárním systémem. To platí zejména pro muže středního věku a starší, stejně tak jako ženy po menopauze.

U některých lidí může mírná konzumace alkoholu poskytovat určitou ochranu před infarktem.

Může tomu tak být proto, že alkohol napomáhá zvýšit koncentraci lipoproteinů s vysokou hustotou (označovaných také jako „HDL“ nebo „dobrý cholesterol“) v krvi a má i další příznivé účinky na krev a cévy.

Dlouhodobé intenzivní pití alkoholu je však spojováno s případy hemoragického infarktu, městnavého srdečního selhání a fibrilace srdečních síní. Každá osoba je vystavena odlišným zdravotním rizikům.



## Podnikněte kroky

Máte-li jakékoli dotazy na téma zdravotních rizik i příznivých účinků konzumace alkoholu a dopadů na vaše zdraví, promluvte si se svým lékařem nebo jiným zdravotním specialistou.

Nepijte alkohol pro možné zdravotní přínosy – chcete-li prospět svému zdraví, zaměřte se na zdravou stravu, cvičení a další otázky životního stylu.