

bardziej podatne na toksyczne oddziaływanie alkoholu niż mężczyźni, wskaźniki względnego ryzyka uzyskane z prac epidemiologicznych cytowanych w niniejszym przeglądzie są tej samej wielkości dla kobiet jak dla mężczyzn.

WNIOSKI

W przypadku wielu chorób istnieje dawkozależność między spożyciem alkoholu a ryzykiem zachorowania. Odnosi się to do marskości wątroby, raka ustnej części gardła, krtani, przełyku, odbyticy (tylko na skutek picia piwa), wątroby i piersi (u kobiet), do ciśnienia krwi oraz udaru (szczególnie wylewu podpajęczynówkowego). Ryzyko wystąpienia większości tych chorób podwaja się przy dziennym poziomie spożycia alkoholu około 30 g, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn (191). Przy takim poziomie spożycia ów wzrost ryzyka jest jednak zrównoważony przez spadek o ok. 25% ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej (192). W rezultacie, obecnie zalecane „rozsądne granice” picia alkoholu, wynoszące dla mężczyzn 30 g dziennie w Wielkiej Brytanii oraz 40 g w Australii (7), odzwierciedlają poziom spożycia, przy którym wskaźnik względnego ryzyka ogólnej śmiertelności nieznacznie przekracza jeden (191). Badania cytowane w tym przeglądzie nie potwierdzają potrzeby obniżenia dla kobiet granic rozsądnego picia.

Zalecenie podkreślające pozytywny wpływ alkoholu przyniosłoby w dziedzinie zdrowia publicznego prawdopodobnie więcej szkód niż pożytku, nie trzeba też kwestionować znaczenia, jakie miałyby dla zdrowia publicznego ograniczenie spożycia alkoholu. Istnieje wyraźny związek między spożyciem alkoholu per capita a szkodami zdrowotnymi, psychologicznymi i społecznymi spowodowanymi przez używanie alkoholu (193). Co więcej, korelacja między średnim poziomem spożycia alkoholu w społeczeństwie a rozpowszechnieniem nadmiernego picia jest bardzo wysoka, tak że wzrost spożycia tylko o 15 g tygodniowo byłby połączony z 10% wzrostem liczby osób pijących nadmiernie (194). W kampaniach oświatowych skierowanych do opinii publicznej należy propagować umiarkowanie w picciu: pij rzadziej i mniej na raz.

Tłumaczyła: Barbara Mroziak

Summary

We have reviewed 156 papers which provided sufficient information to relate individual alcohol consumption to risk for a variety of physical damage. Overall, there was evidence for a dose-response relationship between

level of alcohol consumption and risk of harm for liver cirrhosis, cancers of the oropharynx, larynx, oesophagus, rectum (beer only), liver and breast (female), and blood pressure and stroke. An increased risk of cardiac arrhythmias, cardiomyopathy and sudden coronary death was associated with heavy drinking. There was some evidence for a protective effect of alcohol consumption against risk of coronary heart disease. Levels of alcohol consumption and total mortality were dose-related when non-drinkers were excluded. The mortality of non-drinkers was higher than that of moderate drinkers in some studies.

The finding of a dose-relationship between alcohol and harm suggested causality. It was not possible to define individual risk for a certain harm at a given level of alcohol consumption because of variations in methodology, but some idea of the order of magnitude of the increased risk can be obtained from a graphic representation of the available data. Currently recommended sensible limits of alcohol consumption for men (30 g a day) reflect levels at which the risk of total mortality is not greatly increased above one. The studies reviewed here do not support the need for a lower sensible limit for women.

Piśmiennictwo

1. Anstie F. „On the Dietetic and Medicinal Uses of Wines. Part 1. On the Place of Wines in the Diet of Ordinary Life.” *Practitioner*, 1870;4:219-224.
2. Royal College of Psychiatrists 1979, Tavistock. „Alcohol and Alcoholism”.
3. „On the State of Public Health for the Year 1988”. Report of the CMO. Department of Health. London, HMSO, 1989.
4. Royal College of Psychiatrists 1986, Tavistock. „Alcohol: Our Favourite Drug”.
5. „Alcohol - A Balanced View”. Royal College of General Practitioners, November 1986.
6. Royal College of Physicians 1987, Tavistock. „The Medical Consequences of Alcohol Abuse: A Great and Growing Evil”.
7. Pois R.G., Hawks D.V. „Is there a safe level of daily consumption of alcohol for men and women? Recommendations regarding responsible drinking behaviour”. National Health and Medical Research Council, 1987. Australian Government Publishing Service, Canberra.