

## Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему

Проникновение этилового спирта в кровь происходит в течение трех-пяти минут после разового употребления человеком алкогольного напитка. Циркуляция этанола в сосудах может продолжаться до семи часов, что качественным образом отражается на общем состоянии сердечно-сосудистой системы:

- Воздействие алкогольных токсинов на сердечную мышцу влечет за собой резкое изменение артериального давления. Вместе с тем, частота пульса существенно возрастает, достигая отметки в 100 ударов и выше (при нормальных для взрослого человека показателях в 70-80 ударов). Сокращения миокарда утрачивают свою отлаженную ритмичность; циркуляция крови нарушается; отмечается спазм мелких сосудов, при этом некоторые из них могут разрушаться.
- Проникая с кровотоком в сердечную мышцу, этанол повреждает клетки жизненно важного органа. Вынужденно работая в усиленном режиме, практически на износ, сердце постепенно утрачивает свой функциональный ресурс. Этот фактор является объективной предпосылкой к возникновению на сердечной мышце рубцов, значительному снижению эластичности миокарда и образованию вокруг органа жировой ткани.
- Прямая взаимосвязь понятий «алкоголь» и «заболевания сердца» обусловлена еще и тем, что под воздействием этанола происходит разрушение защитной оболочки эритроцитов, вследствие чего кровяные клетки слипаются и образуют сгустки. Продвижение таких сгустков по артериям и сосудам представляет для здоровья человека серьезную опасность, поскольку способствует тромбообразованию и отмиранию сердечных тканей, недополучающих необходимых им питательных веществ и кислорода.

## Алкоголь и заболевания сердца: наиболее распространенные патологии

Чрезмерное пристрастие человека к алкоголю чревато для него развитием опасных сердечных недугов, каковыми, в первую очередь, являются:

- Аритмия. Нарушения сердечного ритма – одно из самых распространенных последствий злоупотребления алкоголем. Глобальное нарушение сердечного ритма при выходе человека из состояния алкогольного опьянения способно закончиться тяжелейшим приступом, с высокой вероятностью летального исхода.
- Атеросклероз. Ослабление сосудов и повышение свертываемости крови, вызываемые систематическим поступлением в организм этанола, служат объективной предпосылкой для образования на сосудистых стенках холестериновых бляшек. Такой фактор существенно увеличивает риск развития у пациента тяжелых сердечно-сосудистых патологий, способных закончиться преждевременной смертью больного.
- Ишемическая болезнь сердца. Вызываемая нарушением кровоснабжения миокарда, ишемия может выступать как в роли хронического заболевания, провоцирующего множественные осложнения, так и проявляться в виде инфаркта. В современном мире ИБС является одной из наиболее массовых причин ранней человеческой смертности.
- «Алкогольное сердце», или кардиомиопатия. Патология миокарда, приобретенная в результате хронического потребления алкоголя и выражающаяся в структурном нарушении и увеличении сердечной мышцы. ИБС, аритмия, сердечно-сосудистая

недостаточность и инфаркты со смертельным исходом нередко развиваются у больных именно на фоне присутствующей у них кардиомиопатии. Особенное коварство этой болезни заключается в том, что, кроме людей, страдающих запущенным алкоголизмом, ее жертвами часто становятся те, кто всего лишь систематически превышает допустимые нормы потребления этанола.

## **Алкоголь и сердечно-сосудистые заболевания: это важно знать!**

Максимум двадцать граммов чистого алкоголя в день – такова общая рекомендованная норма потребления человеком спиртных напитков. Чтобы предельно минимизировать риск развития болезней сердечно-сосудистой системы, кардиологи советуют любителям алкоголя придерживаться следующих важных правил:

- Если вы испытываете пагубное пристрастие к спиртному, хотя бы два раза в неделю устраивайте от него своему организму абсолютный отдых.
- Не смешивайте спиртные напитки и не употребляйте их до состояния полного опьянения; так вы хоть незначительно, но снизите нагрузку на сердце и кровеносные сосуды.
- Беременным женщинам алкоголь категорически противопоказан. Если же вы вынашиваете ребёнка, страдая алкогольной зависимостью, постарайтесь употреблять спиртное не чаще раза в неделю, в минимальном количестве и обязательно с сопутствующим приемом пищи.

Помните: возникновение проблемы под названием **«алкоголь и сердечно-сосудистые заболевания»** всегда предопределяется исключительно человеческим фактором. Поэтому важнейшим залогом благополучия вашего организма является ваше бережное отношение к собственному здоровью.