

Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему

Если вы хотя бы раз в жизни читали или слышали о мерах профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, то, несомненно, замечали, что пункт: «Откажитесь от употребления алкоголя» в обязательном порядке входит в перечень профилактических мероприятий. Несколько десятков лет назад некоторую смуту внесли данные о том, что якобы небольшие дозы алкоголя (особенно красное сухое вино) способны, напротив, оградить вас от развития сердечно-сосудистых заболеваний. Позже эти выводы были по большей части опровергнуты, и врачи вернулись к своему первоначальному мнению: алкоголь совершенно определенно вреден для сердечно-сосудистой системы, даже при так называемом умеренном потреблении.

Каково же фактическое воздействие этанола на сердце и сосуды?

Во-первых, принятый алкоголь повышает давление и вообще расстраивает здоровый тонус сосудов. Даже через несколько дней после разового употребления спиртного человек может испытывать скачки давления, а при систематическом распитии алкоголя эти сосудистые нарушения становятся хроническими. Во-вторых, этанол заставляет аномально расширяться и сужаться сосуды, в том числе мельчайшие, из-за чего кровь движется по сосудам не так, как у здорового человека. Эти процессы приводят к атеросклерозу и ослаблению сосудов в целом. В-третьих, при употреблении алкоголя повышается пульс человека, его сердце в процессе опьянения и вплоть до полного вывода спирта из организма работает с переборами, испытывая дополнительную нагрузку и серьезный стресс. Отсюда – ощущение тяжести в сердце при разовом употреблении и заметные боли – при частом употреблении. Кроме того, в состоянии похмелья всегда, практически без исключений, наблюдаются симптомы сердечной недостаточности.

Итак: повышенное давление, ускоренный пульс, увеличение свертываемости крови, кислородное голодание органов, нарушенная работа сердца – вот первоначальный удар, который получает ваш организм при любом (по счету) употреблении алкоголя. В перспективе картина выглядит еще намного более безрадостно: более чем 55% людей, хронически употребляющих спиртное, страдают от серьезных сердечно – сосудистых заболеваний.

Атеросклероз. Алкоголь сильно усугубляет плохое состояние сосудов, поэтому особенно губительно воздействует на них в тандеме с другими факторами риска – например, курением и неправильным питанием с избытком животных жиров. В больших количествах этанол, негативно воздействующий на сосуды, ослабляющий их и делающий их хрупкими, кроме прочего, увеличивает свертываемость крови, что повышает вероятность образования холестериновых бляшек в сосудах. Атеросклероз крайне опасен, так как статистически является причиной ряда острых сердечно-сосудистых заболеваний с летальным исходом.

Аритмия. Нарушения сердечного ритма (мерцательная аритмия, например, трепетание предсердий, синусовая тахикардия) – самое частое последствие употребления алкоголя, которое может вылиться в серьезное и крайне опасное для жизни заболевание. Японские ученые выяснили, что люди, употребляющие алкоголь, подвержены развитию мерцательной аритмии в два раза больше, чем люди, которые не пьют. Причем речь идет не только об алкоголиках, но и людях, которые просто любят время от времени в меру выпить. При выходе из состояния алкогольного опьянения в результате серьезного нарушения сердечного ритма у человека может случиться сердечный приступ, который приведет к смерти.

Ишемическая болезнь сердца. Нарушение кровоснабжения миокарда – ишемическая болезнь сердца – может остро проявляться в виде инфаркта или постоянно в виде приступов стенокардии. Корни влияния алкоголя на развитие ишемической болезни сердца лежат в способности этанола нарушать распределение электролитов, что приводит к патологии коронарных сосудов, вызывать гемолиз (разрушение эритроцитов) и негативно влиять на уровень сахара в крови. Ишемическая болезнь сердца является одной из основных причин смерти в мире. Правильное питание, отказ от сигарет, алкоголя, поддержание постоянного веса и контроль здоровья – такое поведение более чем на 50% снизит вероятность развития ИБС.

«Алкогольное сердце». Этот полуофициальный термин означает заболевание миокарда, выражающееся в увеличении и структурном нарушении сердечной мышцы, развившееся под влиянием употребления алкоголя. Алкогольное поражение сердца в виде гипертрофии миокарда и ожирения сердца было известно давно под названием “пивного” или “бычьего сердца” ввиду его больших размеров. Прогрессирующая сердечная недостаточность с нарастающей одышкой, тахикардией, отеками, увеличенной печенью, нарушением ритма и большими размерами сердца издавна считалась типичной для людей, употребляющих спиртные изделия. Это очень серьезное заболевание сердца, имеющее не особенно оптимистическую статистику летальных исходов. Еще один «тревожный звоночек»: алкогольное поражение сердца развивается не только у запойных алкоголиков, но и у тех, кто пьет недавно и не увлекается чрезмерно, держит свое пристрастие под контролем.

Вышеперечисленное – далеко не полный список нарушений сердечно-сосудистой деятельности, а лишь самые вероятные и распространенные последствия. Вы должны понимать, что, злоупотребляя алкоголем, вы резко повышаете вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний, особенно если у вас есть наследственная

предрасположенность или уже ранее были какие-либо проблемы в этой сфере.

Что делать? Откажитесь от алкоголя. Реально единственный способ максимально снизить вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний является полный отказ от алкоголя. **Сделайте мудрый выбор!**

Врач психиатр-нарколог Положиёв С.Л.