**Влияние алкоголя на сердечно – сосудистую систему**

Алкоголь вносит наибольший вклад в смертность людей трудоспособных возрастов среди всех поведенческих факторов риска. Злоупотребление алкоголем — причина развития множества серьезных заболеваний сердца, таких как алкогольная кардиомиопатия, гипертонические кризы и приступы мерцательной аритмии, которые часто осложняются инсультом. Пристрастие к спиртным напиткам ухудшает течение хронических заболеваний сердца, в том числе ишемической болезни сердца, так как алкоголь оказывает токсическое влияние на миокард, расширяет периферические сосуды, что повышает нагрузку на сердце. Каждая вторая смерть от кардиомиопатии и миокардита ассоциирована с пагубным потреблением алкоголя.

При регулярном употреблении алкоголя в организме развиваются выраженные изменения, которые приводят к дистрофическим и склеротическим изменениям мышц и внутренних органов, особенно печени и головного мозга. Незаметно изменяется и качество жизни: человек становится слабее, появляется одышка при физической нагрузке, снижаются память и когнитивные функции, развивается депрессия, из-за чего человеку требуется поддерживающая терапия.

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 перебоями, 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.

Что делать? Единственный способом максимально снизить вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний является полный отказ от алкоголя. Сделайте мудрый выбор!