

Исследование сердца у пьющих людей почти всегда выявляет утолщение стенок и расширение полостей сердца, нарушения сердечного ритма.

Причины развития синдрома алкогольного сердца

1. Прямое действие на мышцу ядовитого вещества – алкоголя
2. Токсическое действие продуктов распада алкоголя
3. Нарушение питания мышцы (недостаток витаминов В и микроэлементов, особенно калия и магния)
4. Рост сопротивляемости сосудистой системы и расширение полостей сердца
5. Кардиотоксическое действие других химических веществ (кадмий из пива)



ПОМНИТЕ!

Сомнительное минутное удовольствие от потребления алкоголя связано со многими рисками для здоровья.

Токсическое действие алкоголя накапливается.

Пьющие женщины – угроза здоровью общества.

Разработано в ГБУЗ РЦМП МДРБ им. В.Р. Бояновой. 670034 г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2 тел.: 44-06-30



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой



СЕРИЯ: ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

АЛКОГОЛЬ: ПИТЬ или НЕ ПИТЬ?



Человек рождается трезвенником.

Для поддержания здоровья ему необходима ВОДА!

Однако так исторически сложилось, что «человек разумный» стал употреблять напитки, содержащие наркотический ЯД – алкоголь, и рассуждать – вредно это или полезно?

❌ По статистике, более трети всех смертей от болезней сердца связано с употреблением алкоголя.

❌ Существует прямая причинно-следственная связь между уровнем употребления алкоголя, эпизодическим употреблением значительных доз (свыше 60 мл чистого алкоголя в день), с одной стороны, и болезнями сердца, коронарной смертью, инфарктом миокарда и сердечной недостаточностью, с другой.

❌ Вредное употребление алкоголя приводит к повреждению сердечной мышцы, повышает риск инсульта и провоцирует многие хронические болезни.

Алкоголь повреждает репродуктивные женские и мужские клетки. Причем мутации в них наследуются от поколения к поколению.

Алкоголь является причиной социального сиротства и бедности

Алкоголь АБСОЛЮТНО ПРОТИВОПОКАЗАН всем, кто хочет иметь здоровых детей.

Эксперты ВОЗ определили дозу алкоголя, превышение которой явно взаимосвязано с ухудшением здоровья населения, и считают относительно безопасной дозой алкоголя – **25 мл** для здоровых мужчин (старше 21 года) и **12 мл** для здоровых женщин (старше детородного возраста)



Но при этом отмечается нежелательность ежедневного употребления спиртных напитков, а также их приема натощак.

НЕЛЬЗЯ употреблять алкоголь беременным женщинам, подросткам, людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, сердца, почек

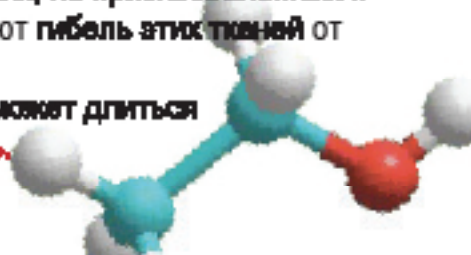
Предельно допустимые суточные дозы алкоголя для взрослого человека (старше 21 года)

для мужчин:	для женщин:
водка – 80 мл	водка – 40 мл
вино натуральное – 300 мл	вино натуральное – 150 мл
пиво – 750 мл	пиво – 350-370 мл

Внимание! Индивидуальные безопасные дозы алкоголя могут различаться в 2-3 раза. Поэтому очень важно учитывать конституцию человека, возраст, наличие хронических заболеваний и имеющиеся проблемы со здоровьем.

Расщепление алкоголя в печени идет медленно, со скоростью примерно **0,1 г C₂H₅OH** на 1 кг веса в час. Поэтому «значительные» количества алкоголя расщепляются в других тканях, не приспособленных к обезвреживанию ядов. При этом вызывают гибель этих тканей от воздействия промежуточных продуктов.

Процесс очистки организма от алкоголя может длиться несколько дней, **порой до двух недель.**



ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СЕРДЦЕ

Выпитый алкоголь циркулирует в крови 5-7 часов, все это время сердце работает в неблагоприятном режиме:

- пульс учащается до 100 ударов в минуту
- нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы
- повышается кровяное давление (даже при однократном приеме - на несколько дней).
- нарушается кровообращение: через 30 минут после приема алкоголя эритроциты слипаются между собой, образуют тромбы и препятствуют нормальному кровообращению в мелких капиллярах

Продукты распада алкоголя тоже являются ядовитыми веществами



Боли в сердце, нехватка воздуха, страх смерти, потливость и головокружение тесно связаны с употреблением алкоголя накануне. Одышка в покое, отеки ног – признаки сердечной недостаточности.

Синдром алкогольного сердца - поражение сердечной мышцы (кардиомиопатия) вполне может возникнуть при небольшом алкогольном стаже и при сравнительно малых дозах употребления алкоголя.