Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача



За последние десятилетия употребление алкоголя значительно возросло. Вообще, около 6% всех смертей в мире связано со спиртным. В развитых странах алкоголизм занимает второе место среди причин преждевременной потери трудоспособности или смерти. Треть сердечно-сосудистых заболеваний вызвана именно употреблением спиртного. Смертность от ишемической болезни сердца на 65% выше среди мужчин-алкоголиков.

Опровергнуто ранее бытовавшее мнение о благотворном влиянии на сосуды малых доз алкоголя. Было доказано, что даже его небольшое количество ускоряет развитие атеросклероза, ИБС и повышает число ее осложнений. Какие дозы алкоголя принято считать нормой? Для мужчин – не более 20 г этанола в день, т.е. 50 мл водки или коньяка, или200 мл сухого вина, или500мл пива. Хотя некоторые исследования показывают, что потребление пива лучше свести к 280-300 мл в день. Для женщин нормы снижены вдвое. и не в коем случае спиртное не должно приниматься регулярно.

Тревожен тот факт, что растет число молодых людей, уже злоупотребляющих спиртным. Молодеют и болезни, в частности, инфаркт миокарда. Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно четверть смертей связана с алкоголем. Не вызывает сомнений и влияние его на возникновение артериальной гипертензии. У тех, кто употребляет три и более дозы алкоголя в день, не только более высокие цифры давления, но и чаще диагностируется АГ, а затем мозговой инсульт и смерть.