**Алкоголь – главный враг здорового сердца**

11 августа в мире отмечается Международный день здорового сердца. Именно заболевания сердечно-сосудистой системы стоят на первом месте по уровню смертности. Как считают специалисты, один из главных врагов здорового сердца - алкоголь. Примерно в 14% случаев жизнь людей обрывается от развившихся в результате алкогольной зависимости инфарктов, инсультов и других тяжелых патологий сосудов и сердца.

В Удмуртии за 7 месяцев 2022 года от алкогольной кардиомиопатии умерли 271 человек. Примерно такое же количество смертей было зафиксировано за аналогичный период 2021 года.

«Все 5-7 часов, пока выпитый алкоголь циркулирует в крови, сердце работает в неблагоприятном режиме. Сразу же после выпитого спиртного пульс увеличивается до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы. Перегоняя кровь, наполненную алкоголем, оно работает в усиленном режиме, при этом нагрузка на него возрастает в несколько раз. Именно поэтому у людей в состоянии опьянения наблюдается учащенное сердцебиение, повышается кровяное давление, что ведет к разрушению мельчайших кровеносных сосудов», - рассказывает Светлана Шабардина, врач-кардиолог отделения медицинской профилактики Республиканского клинико-диагностического центра.

Специалист добавляет, что принятый алкоголь повышает давление и расстраивает здоровый тонус сосудов. Аномальное расширение и сужение сосудов приводит к ослаблению тонуса стенок сосудов и самого сердца. Постепенно развиваются симптомы сердечной недостаточности. Еще один «тревожный звоночек»: алкогольное поражение сердца развивается не только у запойных алкоголиков, но и у тех, кто пьет лишь время от времени.

«Являясь сильнейшим клеточным ядом, алкоголь повреждает клетки сердечной мышцы и повышает давление (даже при однократном приеме - на несколько дней), отравляя нервную и сердечно-сосудистую системы. Резкое повышение артериального давления может привести к гипертоническому кризу, инфаркту миокарда и инсульту, раннему прогрессированию атеросклероза, нарушению сердечного ритма», - продолжает Шабардина.

Чтобы этого избежать, необходимо полностью отказаться от спиртных напитков. Правильное питание, отказ от сигарет, алкоголя, поддержание постоянного веса, умеренная физическая активность и контроль здоровья – такое поведение более чем на 50% снизят вероятность развития сердечно-сосудистого заболевания.