Алкоголь известен человечеству с незапамятных времен – еще в 6-7 тысячелетии в Армении строили винодельни, а в древнем Китае алкоголь использовали как антисептик. В Средние века небольшими дозами красного вина лекари лечили сердечные боли. Однако, наряду с возможностью использования малых доз алкоголя в лечебных целях, медицинские трактаты тех времен предупреждали об опасности злоупотребления им.

К сожалению, человечество оказалось глухо к этим предупреждениям, и с начала двадцатого столетия алкоголь из разряда лекарств попал в разряд опасных веществ именно из-за его неумеренного потребления. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в настоящее время более 4% всех смертей в мире являются следствием злоупотребления спиртными напитками. В Российской Федерации смертность мужчин, обусловленная алкоголем, в 5 раз выше аналогичного показателя в странах Западной Европы.

Разрушительное влияние алкоголя на организм описано уже давно – страдают нервная система и головной мозг, желудочно-кишечный тракт и печень, поджелудочная железа, почки, но сильнее всего алкоголь воздействует на сердечно-сосудистую систему – сердце и кровеносные сосуды.

Абсолютно доказано, что даже умеренное и тем более избыточное потребление

алкоголя повышает риск смерти от ишемической болезни сердца, злоупотребление алкоголем является одним из основных факторов риска развития инсультов всех типов. Проведенными в России в 2013 году исследованиями было установлено, что риск возникновения инсульта у женщин, выпивающих 30 г и более алкоголя в день, возрастал на 40%, у мужчин, употребляющих 60 г и более алкоголя в день, – на 64%.

После принятия алкоголь поступает в кровь уже через 3-5 минут и циркулирует в организме в течение 7 часов. Под воздействием этанола и его метаболитов (ацетальдегид, уксусная кислота) сразу после приема спиртного происходит снижение тонуса кровеносных сосудов, что приводит к снижению артериального давления. В то же время увеличивается частота сердечных сокращений (тахикардия), что ведет к ухудшению кровоснабжения сердечной мышцы.

Через некоторое время за счет спровоцированного алкоголем выброса стрессовых гормонов (адреналина, норадреналина, ренина) происходит резкое повышение артериального давления. Колебания артериального давления сохраняются даже спустя несколько дней после приема алкоголя, а при систематическом распитии спиртных напитков развивается артериальная гипертензия. Нарушение регуляции сосудистого тонуса на фоне токсического влияния этанола способствует длительному повышению артериального давления с развитием гипертонических кризов в течение 1-5 суток после алкогольных эксцессов. Постоянный прием алкоголя вызывает стойкое повышение артериального давления даже на фоне гипотензивной терапии. С каждым последующим запоем артериальная гипертензия становится более выраженной и приводит, в конечном итоге, к инсульту.

На фоне тахикардии очень часто развиваются нарушения сердечного ритма (аритмия), в том числе фатальная фибрилляция желудочков и даже внезапная остановка сердца. Этим можно объяснить случаи смерти во время распития алкогольных напитков: выпил – уснул – не проснулся. Аритмии – самое частое последствие употребления алкоголя. Доказано, что люди, употребляющие алкоголь, в два раза больше подвержены развитию мерцательной аритмии, чем люди, которые не пьют. Причем, это относится не только к алкоголикам, но и к тем, кто любит время от времени выпить «в меру».

При длительных запоях в стенке сосудов – как мелких периферических, так и крупных магистральных – развиваются тяжелые необратимые изменения. Под воздействием этанола увеличивается проницаемость сосудистой стенки, она становится рыхлой, пропитывается плазмой, усиливается слущивание клеток внутренней оболочки сосуда. Все это создает условия для развития склероза и нарушения сократимости сосудистой

стенки. Одновременно с этим вокруг сосудов происходит разрастание соединительной ткани, что еще больше сужает просвет сосудов. Подобные изменения кровеносной системы необратимы и прогрессируют с увеличением частоты и длительности злоупотребления алкоголем.

Повышенная проницаемость сосудов повышает риск развития отека мозга – в клетках и межклеточном пространстве накапливается избыток жидкости, объем головного мозга увеличивается, что приводит к повышению внутричерепного давления. Это сопровождается выраженными головными болями, рвотой, не приносящей облегчения, менингеальными симптомами. При отсутствии неотложной помощи может наступить смерть.

Этиловый спирт и продукты его распада обладают выраженным токсическим действием и вызывают повреждение оболочки эритроцитов. Это приводит к их склеиванию и образованию сгустков (тромбов), которые сначала нарушают кровоток в мелких периферических, а в последующем и в крупных сосудах, в результате чего развивается гипоксия тканей, а затеми отмирание (некроз) обширных участков испытывающего кислородное голодание органа. Американскими физиологами установлено, что тромб алкогольного происхождения, однажды возникнув, может сохраняться многие месяцы и даже годы, постоянно поддерживая риск развития инфаркта или инсульта.

Нарушение кровоснабжения миокарда ведет к развитию ишемической болезни сердца, которая может проявляться остро в виде инфаркта миокарда или постоянно в виде приступов стенокардии.

От воздействия этанола и его метаболитов страдают клетки сердечной мышцы – кардиомиоциты. Во-первых, это связано с непосредственным их повреждением, во-вторых, в результате злоупотребления алкоголем развивается дефицит определенных витаминов (тиамина), микроэлементов (селена) и электролитов (магния, фосфора, калия), которые необходимы для нормального функционирования сердечной мышцы. В-третьих, определенные вещества, содержащиеся в алкогольных напитках (свинец, кобальт) также оказывают токсическое действие на миокард. Происходит отмирание групп клеток сердца (микроинфаркты), на месте которых разрастается соединительная ткань и образуются рубцы. Оставшиеся клетки сердца работают с увеличенной нагрузкой. С гибелью новых клеток сердечная мышца перестает справляться с обычными нагрузками. В результате развивается алкогольная кардиомиопатия, которая проявляется расширением полостей сердца, утолщением стенок левого желудочка и снижением сократительной способности миокарда, что в

конечном итоге приводит к хронической сердечной недостаточности.

Алкогольное повреждение сердца описано еще в XIX веке под названием «мюнхенского» или «бычьего сердца». Прогрессирующая сердечная недостаточность с нарастающей одышкой, тахикардией, болями в сердце, отеками, аритмией, увеличенными сердцем и печенью издавна считалась типичной для людей, употребляющих спиртные напитки. Причем алкогольное поражение сердца развивается не только у запойных алкоголиков, но и у тех, кто пьет недавно и не увлекается спиртным чрезмерно. Алкогольная кардиомиопатия – патология, которую нельзя вылечить полностью, максимум, что можно сделать – стабилизировать это заболевание на той стадии, которая была обнаружена при диагностике. К сожалению, люди, нерегулярно принимающие алкоголь, быстро забывают о тех симптомах, которые сопровождают алкогольное возлияние, а алкоголики не спешат к врачу.

Еще много примеров действия алкоголя на организм можно привести, по данным ВОЗ, существует доказанная взаимосвязь между алкоголем и развитием не менее 60 разных заболеваний! И что бы ни говорили скептики – абсолютно безопасной дозы алкоголя нет, алкоголь совершенно определенно вреден для сердечно-сосудистой системы даже при так называемом умеренном употреблении. Может, пришло время задуматься?

Берегите себя и будьте здоровы!

Гусева О.Ю., врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ общественного здоровья ГБУЗ «ВРЦОЗиМП».