

Алкоголь и кровяное давление

Опубликовано 12.12.2005.

Под кровяным давлением понимают артериальное давление. Оно возникает при сокращении сердца и перекачивании крови дальше по артериям. Кровяное давление может время от времени повышаться по многим причинам, например, при перенапряжении и стрессах. Причины для беспокойства появляются тогда, когда кровяное давление постоянно находится на повышенном уровне.

Алкоголь оказывает непосредственное, пропорциональное объему воздействие на кровяное давление. Помимо спиртного, кровяное давление могут повышать:

- избыточный вес;
- соленая пища;
- гиподинамия;
- стресс и депрессия;
- противозачаточные средства.

Употребление алкоголя вначале повышает кровяное давление, а на поздней стадии опьянения давление может снизиться даже до нормального. При регулярном принятии спиртного кровяное давление повышенное.

Особенно опасным с точки зрения кровяного давления является ежедневный прием алкоголя. Если ежедневно принимать более двух порций алкоголя, то и опасность повышенного кровяного давления постоянно возрастает. Ежедневное употребление спиртного вредно, поскольку кровяное давление не успевает понизиться до нормы. Кроме того, при ежедневном приеме суммарный объем алкоголя увеличивается гораздо быстрее, чем при еженедельном.

У пьющих людей систолическое (верхнее) кровяное давление на 8-10 мм рт.ст. выше, чем у редко употребляющих спиртное, а соответствующее различие в диастолическом (нижнем) давлении составляет 2-6 мм рт.ст. Гипертония встречается у пьющих людей в 1,6-4 раза чаще, чем у всех остальных. У лиц с избыточным весом и пожилых людей воздействие алкоголя на кровяное давление в сторону повышения еще сильнее. Согласно статистике, обильное потребление алкоголя является причиной повышенного давления примерно у 5-10 % мужчин. Соответствующая доля женского населения меньше (приблизительно 1%).

Алкоголь оказывает на кровяное давление не только непосредственное, но и косвенное воздействие, например, через избыточный вес, поскольку спиртное добавляет калорий. Алкоголь больше способствует ожирению, чем сахар, и примерно так же, как и жиры.

Таким образом, алкоголь повышает кровяное давление и в случае, если оно раньше было нормальным, и в случае, если оно и прежде было повышенным. Таким образом, людям с нормально повышенным кровяным давлением следует быть вдвойне осторожными в отношении с алкоголем.

Гипертоническая болезнь является важной причиной повышенного давления и требует в обязательном порядке наблюдения у врача и лечения по необходимости. При отсутствии лечения гипертоникам следует ограничить или прекратить употребление алкоголя.

Mikko Salaspuro (Микко Саласпуро)
профессор, Хельсинкский университет

Литература:

Токсикология. Подг. М. Саласпуро, К. Кианмаа и К. Сепя. Kustannus Oy Duodecim, 2003г.

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/substance-use-and-health-ven/alkogol-i-krovyano-e-davlenie>