



- Главная
- О нас
- Факторы риска
  - Физическая инертность
  - Высокий холестерин
  - Неправильное питание
  - Алкоголь
  - Курение
  - Фибрилляция предсердий
  - Ожирение
  - Высокое кровяное давление
  - Сахарный диабет
  - Стресс и депрессия
- Ресурсы
  - Подкаст
  - Блог
  - Видео
  - Полезные ссылки
  - Дополнительное чтение
  - Пресс-релизы

- Новости
-  Русский
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

## 5 причин уменьшить потребление алкоголя



Сообщения в прессе часто содержат противоречивые советы о том, полезно

или вредно для вас умеренное потребление алкоголя. Но одно можно сказать наверняка: чрезмерное потребление алкогольных напитков является фактором риска в отношении всех типов инсульта (1).

Потребление алкогольных напитков повышает кровяное давление; отрицательно влияет на лечение при сахарном диабете; способствует увеличению веса тела; и плохо влияет на ваше сердце — все это увеличивает риск инсульта (2). Помимо этих фактов, вот еще несколько убедительных причин уменьшить количество выпиваемых вами напитков:

### **1. Алкоголь занимает 7-е место среди ведущих факторов риска смерти и инвалидности**

Во всех странах люди пьют алкогольные напитки, и это делает алкоголь одним из самых значимых факторов, вызывающих ухудшение здоровья во всем мире. В 2016 году потребление алкоголя занимало седьмое место среди ведущих факторов риска как смертности, так и инвалидности, послужив причиной 2,2% случаев смерти среди женщин во всем мире и 6,8% случаев — среди мужчин (3). Поскольку инсульт в настоящее время является одной из наиболее важных причин смерти, и согласно прогнозам, потребление алкогольных напитков будет увеличиваться, вероятно, что число случаев инсульта, непосредственно связанных с потреблением алкоголя, также может возрасти (4).

### **2. У чрезмерно пьющих женщин риск инсульта может быть на 203% выше, чем у мужчин**

Мы все знаем, что для нас вредно слишком много пить. Однако, похоже, это коррелирует и с риском инсульта, независимо от того, мужчина вы или женщина. В одном из исследований обнаружили, что при чрезмерном потреблении спиртного у женщин риск инсульта на 203% больше, чем у мужчин, а риск смерти от всех причин — на 17% больше (5). В другой работе сообщается, что у чрезмерно пьющих мужчин также выше риск геморрагического инсульта. Этот тип инсульта возникает при разрыве ослабленных кровеносных сосудов и кровоизлиянии в окружающие ткани мозга (6).

### **3. Прием более 21 порции спиртного в неделю увеличивает риск инсульта**

Чрезмерное потребление спиртного обычно определяется как потребление более 4 стандартных порций («дринков») спиртного в день для мужчин и более 3 порций в день — для женщин (7). Установлено, что в случае, когда в неделю потребляется более 21 порции алкогольных напитков, риск внутримозгового кровоизлияния значительно выше как для мужчин, так и для женщин (8). Это жизнеугрожающий тип инсульта, при котором кровотечение происходит внутри самой ткани мозга.

#### **4. Эпизоды чрезмерного потребления алкоголя увеличивают повреждение артерий на 4,7%**

В большинстве руководств рекомендуется потреблять спиртное не более, чем в низких или умеренных дозах, а также избегать эпизодов чрезмерного потребления, когда в один день потребляется большое количество алкоголя. В недавно проведенном исследовании установлено, что по сравнению теми, кто потребляет алкоголь в низких дозах, у людей, которые обычно выпивают более 10 стандартных порций в день с целью напиться допьяна, артериальная жесткость увеличивается на 4,7% (9). Любое ослабление или сужение кровеносных сосудов может вызвать закупорку, которая, в конечном итоге, приводит к инсульту.

#### **5. Более половины случаев смерти вызваны заболеваниями, связанными с потреблением алкоголя**

Люди могут изменить поведение, связанное с образом жизни, например, табакокурение, недостаток физических упражнений и чрезмерное употребление алкоголя, каждое из которых увеличивает риск инфекционных заболеваний (НИЗ), включая инсульт. Из 3,3 млн ежегодных случаев смерти в результате употребления алкоголя более половины приходится на долю НИЗ. Это лишний раз доказывает, насколько важно ограничивать потребление алкоголя для снижения риска заболеваний, инвалидности и инсульта (10).

#### *Литература:*

1. Meschia JF, Bushnell C, Boden-Albala et al. Guidelines for the Primary Prevention of Stroke. A Statement for Healthcare Professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. Stroke, 2014; 45: 3754-3832

2. [https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/f13\\_alcohol\\_and\\_stroke\\_2\\_1\\_web.pdf](https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/f13_alcohol_and_stroke_2_1_web.pdf)
3. GBD 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet 2018; published online Aug 23. [https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)
4. Rehm J, Mathers C, Patra J, Thavorncharoensap M, Teerawattananon Y, Popova S. Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol use disorders. Toronto, ON, CAMH; 2009.
5. LR, English DR, Hopper JL, Powles J, Simpson JA, O’Dea K et al. Alcohol consumption and cardiovascular mortality accounting for possible misclassification of intake: 11-year follow-up of the Melbourne Collaborative Cohort Study. Addiction. 2007; 102: 1574–85.
6. Zheng et al. Alcohol intake and associated risk of major cardiovascular outcomes in women compared with men: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. BMC Public Health. (2015) 15: 773
7. Larsson SC et al. Differing association of alcohol consumption with different stroke types: a systematic review and meta-analysis. BMC Med. 2016; 14: 178.
8. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism Web site. <https://www.niaaa.nih.gov>. Accessed August 2018
9. [https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2018-08/ucl-sa082418.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2018-08/ucl-sa082418.php)
10. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> ref 2

## Разработано



**SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.**

## Финансовая поддержка — образовательный грант от компании



### Ссылки

- [Условия использования](#)
- [Политика конфиденциальности](#)
- [Политика использования файлов cookie](#)
- [Контакты](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)