



- 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

# Как алкоголь воздействует на ваш мозг



Слабая память, невнятная речь, нарушение координации. Мы знаем, что

чрезмерный прием алкоголя влияет на работу нашего мозга в течение ближайшего времени. Но как его воздействие на мозг может привести к инсульту?

## **Инсульт — это поражение головного мозга**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Инсульт подпадает под эту категорию, но классифицируется как цереброваскулярная (сосудисто-мозговая) болезнь, поскольку он возникает в результате повреждения кровеносных сосудов, которые снабжают мозг.

Существует два типа инсульта: ишемический, при котором образование атеросклеротических бляшек или тромба нарушает кровоснабжение мозга, и геморрагический, при котором разрыв артерии прерывает поступление крови в мозг (1).

## **Как алкоголь связан с ишемическим инсультом?**

Ишемический инсульт является наиболее распространенным типом инсульта, поражающим 80% всех пациентов с инсультом. В то время как потребление алкоголя в низких или умеренных дозах, возможно, довольно безвредно в отношении риска ишемического инсульта, вызываемого образованием атеросклеротических бляшек, чрезмерное потребление алкоголя провоцирует ишемический инсульт, вызываемый формированием кровяного сгустка (тромба), особенно у тех, кто уже страдает от заболеваний сердца (1, 2).

## **Как алкоголь связан с геморрагическим инсультом?**

Хотя этот тип инсульта встречается реже, составляя лишь 20% от всех случаев инсульта, чрезмерное потребление алкоголя влияет на его возникновение.

Исследования показывают, что алкоголь связан с повышенным риском внутримозгового кровоизлияния (кровоизлияния в ткань мозга) и, реже, субарахноидального кровоизлияния (кровоизлияния в пространство, окружающее головной и спинной мозг).

Также обнаружено, что у чрезмерно пьющих риск этого типа инсульта вдвое

или даже более выше, чем у непьющих (3). Высокое кровяное давление и женский пол также могут быть факторами, повышающими вероятность геморрагического инсульта (4).

### **Как часто встречается инсульт, вызываемый алкоголем?**

По оценкам, в 2015 году от сердечно-сосудистых заболеваний умерло 17,7 млн человек, из которых 6,9 млн умерли в результате инсульта (5). Хотя практически невозможно определить, сколько из этих случаев инсульта были прямо связаны с потреблением алкоголя, мы знаем, что много случаев инсульта вызвано высоким кровяным давлением; сахарным диабетом; избыточным весом тела и нарушениями ритма сердца. Все эти состояния ухудшаются при потреблении алкоголя (6).

### **Что ослабляет воздействие алкоголя на мозг?**

Само собой разумеется, что вы можете уменьшить вредное воздействие потребления спиртного, просто полностью отказавшись от него. Но это не всегда легко сделать. Хорошей новостью является то, что даже сокращение его потребления может резко уменьшить негативные последствия для вашего здоровья. Данные недавно проведенного исследования позволяют предположить, что в случае, когда подростки перестают пить в подростковом возрасте, их артерии возвращаются в нормальное состояние, что снижает влияние алкоголя на состояние артерий и уменьшает риск инсульта в будущем (7).

### *Литература:*

1. PALOMÄKI, H., AND KASTE, M. Regular light-to-moderate intake of alcohol and the risk of ischemic stroke: Is there a beneficial effect? *Stroke* 24(12):1828-1832, 1993.
2. HILLBOM, M.E. Neurological damage: Stroke. In: Dietrich, R.A., and Erwin, V.G., eds. *Pharmacological Effects of Ethanol on the Nervous System*. Boca Raton, FL: CRC Press, 1995. pp. 383-408.
3. ISO, H.; KITAMURA, A.; SHIMAMOTO, T.; SANKAI, T.; NAITO, Y.; SATO, S.; KIYAMA, M.; IIDA, M.; AND KOMACHI, Y. Alcohol intake and the risk of cardiovascular disease in middle-aged Japanese men. *Stroke* 26(5):767-773, 1995.
4. FUCHS, C.S.; STAMPFER, M.J.; COLDITZ, G.A.; GIOVANNUCCI, E.L.;

MANSON, J.E.; KAWACHI, I.; HUNTER, D.J.; HANKINSON, S.E.; HENNEKENS, C.H.; ROSNER, B.; SPEIZER, F.E.; AND WILLETT, W.C. Alcohol consumption and mortality among women. New England Journal of Medicine 332(19):1245-1250, 1995.

5. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
6. <https://www.stroke.org.uk/what-is-stroke/what-can-i-do-to-reduce-my-risk/drink-less-alcohol>
7. [https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2018-08/ucl-sa082418.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2018-08/ucl-sa082418.php)

## 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](#)