



Що більше алкоголю людина вживає, то більший її ризик інсульту. Йдеться і про регулярний вжиток алкоголю, і про нерегулярні, але значні його дози – безпечної дози алкоголю не існує.

Алкоголь збільшує ризик інсульту і безпосередньо, і опосередковано, зокрема:

- Вживання алкоголю збільшує артеріальний тиск, а гіпертензія це причина половини всіх інсультів.
- Алкоголь руйнує здатність судин розширюватися при зростанні об'єму крові (ендотелійна дисфункція). Це закладає підвалини для подальшої хронічної гіпертензії.
- Вживання алкоголю може стати причиною миготіння (фібриляції) передсердь, а це в п'ятеро разів збільшує ризик ішемічного інсульту.
- На додачу, алкоголь спотворює дію ліків для запобігання тромбозам (антикоагулянтів) та препаратів при миготінні передсердь. Це теж може завершитися інсультом.
- Алкоголь пошкоджує клітини печінки, і, як наслідок, печінка може утворювати недостатньо факторів згортання крові. А це – істотний ризик крововиливів у мозок, при наявності вже «пошкоджених» судин.
- Споживання алкоголю часто йде у складі нездорового патерну поведінки, що включає також і куріння, малоактивний спосіб життя, незбалансованого харчування чи недотримання лікарських призначень. Це все робить свій внесок в зростання ризику інсульту.

Безпечної дози алкоголю не існує. Бажаєте зберегти здоров'я – повністю відмовтеся від алкоголю.

*За інформацію МОЗ.*