

Влияние курения на организм при гипертонии



Количество курильщиков в стране составляет почти 50% населения. Несмотря на социальную рекламу, запрет открытой продажи и высокие цены на сигареты, люди продолжают курить, чем значительно ухудшают состояние всех систем организма. Токсины накапливаются в крови, мышечных тканях, клетках, костях и даже волосах. Чтобы обезопасить организм от общей интоксикации, головной мозг посылает команды сердечной мышце на усиленную качку крови по сосудам. Повышение артериального давления — это естественная защитная реакция организма на табачный дым.

В составе любой сигареты преобладают никотин, угарный газ, смолы. Каждый элемент пагубно влияет на сердечно-сосудистую и кровеносную системы:

- Никотин — давление, пульс, свертываемость крови, «плохой» холестерин, липидный обмен, синтез аминокислот;
- Угарный газ — хронический недостаток кислорода в тканях, клетках, сосудах, стволе мозга, преобразование кислорода в углекислый газ, окисление ионов железа в гемоглобине;
- Смолы — структура стенок кровеносных сосудов, целостность артерий, уровень холестерина, оседание в легких.

Курение не только опасно при гипертонии, но и становится причиной синдрома. Одна сигарета поднимает артериальное давление на несколько единиц, при этом для восстановления стенок артерий понадобится не менее часа. Курение при гипертонии провоцирует короткое расширение и практически сразу сужение коронаров, что является огромным стрессом для сердца, печени, почек.

Каковы последствия курения для гипертоников:

- Потеря эластичности стенок кровеносных сосудов;
- Кислородное голодание мозга;
- Увеличение частоты сердечных сокращений;
- Риск образования тромбов, атеросклероза;
- Сосудистые спазмы и нарост атеросклеротических бляшек.

Курение также способствует увеличенной выработке адреналина, который стимулирует сердце на ускорение сокращений, заставляет увеличиваться глюкозу и углеводы, вызывает мышечные спазмы.

Влияние алкоголя на организм при гипертонии

Алкоголь — частый спутник гипертонии.

Злоупотребление алкоголем провоцирует высокое артериальное давление или регулярные стрессы способствуют желанию выпить.

Самая грубая и опасная ошибка большинства врачей поликлиник — это назначение медицинских препаратов людям с гипертонией и регулярно употребляющих алкоголь. Все сферы организма уже отравлены алкогольными токсинами, и лекарства только увеличивают нагрузку на печень.

Чтобы лечение гипертонии у пьющих пациентов проходило максимально эффективно, необходимо в первую очередь вылечить алкогольную зависимость. Искусственное снижение артериального давления препаратами усугубляет положение больного. Этанол имеет свойство поднимать пульсацию крови, поэтому скачки давления от принятия лекарств и алкоголя создают стрессовую ситуацию и дополнительную выработку адреналина.

Как алкоголь вредит сердечно-сосудистой и кровеносной системе:

- Спиртные напитки содержат большое количество калорий, что грозит ожирением;
- Этанол повышает уровень холестерина в крови, что образует атеросклеротические бляшки;
- Алкоголь отравляет мышечные и костные ткани, что приводит к интоксикации;
- В опьяненном состоянии сужаются и деформируются стенки артерий;
- Алкогольные испарения нарушают работу пищеварительной и эндокринной систем;
- Алкогольная зависимость обуславливает психические расстройства.

Алкоголь при гипертонии не всегда несет вред. Редкие небольшие дозы способны нормализовать давление и улучшить циркуляцию крови. Допустимая доза — 50 мл спиртных напитков 1-2 раза в неделю после еды. Опасным для гипертоников является именно злоупотребление алкоголем.