

Вредные привычки приводят к повышению жесткости сосудов уже в молодом возрасте

Многим молодым людям кажется, что проблемы со здоровьем – это такое далекое будущее, о котором пока не надо задумываться. Поэтому все наши увещевания по поводу факторов риска, курения, употребления алкоголя, на них не действуют. Но вот результаты исследования, проведенного Европейским обществом кардиологов показало, что употребление алкоголя в подростковом и юношеском возрасте приводит к ускоренному повышению жесткости артерий, что является предвестником сердечно-сосудистых заболеваний.

«Были получены некоторые свидетельства постепенного увеличения жесткости сосудов при более интенсивном употреблении алкоголя», - сказал автор исследования Хьюго Уолфорд ученый из Университетского колледжа Лондона, Великобритания. «Эта взаимосвязь не могла быть объяснена другими факторами, предрасполагающими к сердечно-сосудистым заболеваниям, что позволяет предположить, что именно рискованное поведение в молодости оказывает прямое влияние на здоровье сосудов».

С возрастом артерии у людей естественным образом становятся более жесткими и менее эластичными. Более жесткие артерии связаны с более высоким риском сердечных заболеваний и инсульта. Однако нездоровье поведение, такое как курение, употребление алкоголя, может ускорить этот процесс.

В исследовании приняли участие 1655 участников в возрасте от **17 до 24 лет**. По интенсивности употребления алкоголя участники были распределены на тех, кто никогда не пил, пил не более 4 стандартных порций и пил 5 и более стандартных порций в обычный день, когда случалось употребление алкоголя.

Курильщики были разделены на куривших, куривших в прошлом, куривших менее 10 сигарет в день и куривших 10 и более сигарет в день. Жесткость артерий оценивали путем определения скорости пульсовой волны сонной и бедренной

артерий. Данная методика надежно прогнозирует будущие сердечно-сосудистые заболевания, особенно у молодых людей.

Оказалось, что жесткость артерий увеличилась с возрастом в среднем на 10,3 процента к 24 годам, причем у женщин наблюдалось несколько большее увеличение, чем у мужчин. Жесткость артерий повышалась с увеличением количества потребляемого алкоголя как у мужчин, так и женщин. В то время как у курильщиков эта зависимость отмечалась только у женщин.

Автор исследования сказал: «Результаты показывают, что повреждение артерий происходит у пьющих молодых людей обоего пола и у молодых женщин, которые много курят. У тех же, кто никогда не курил и бывших курильщиков наблюдались аналогичные изменения жесткости артерий, указывающие на то, что отказ от курения может восстановить здоровье сосудов еще в молодом возрасте».

Он пришел к выводу: «Чрезмерное употребление алкоголя, курение зачастую считается нормальным явлением для студентов. Молодые люди могут полагать, что это не наносит долгосрочного ущерба. Однако результаты проведенного исследования показывают, что такое поведение может стать началом формирования ранней жесткости артерий, что в конечном итоге может привести к инфаркту или инсульту».