



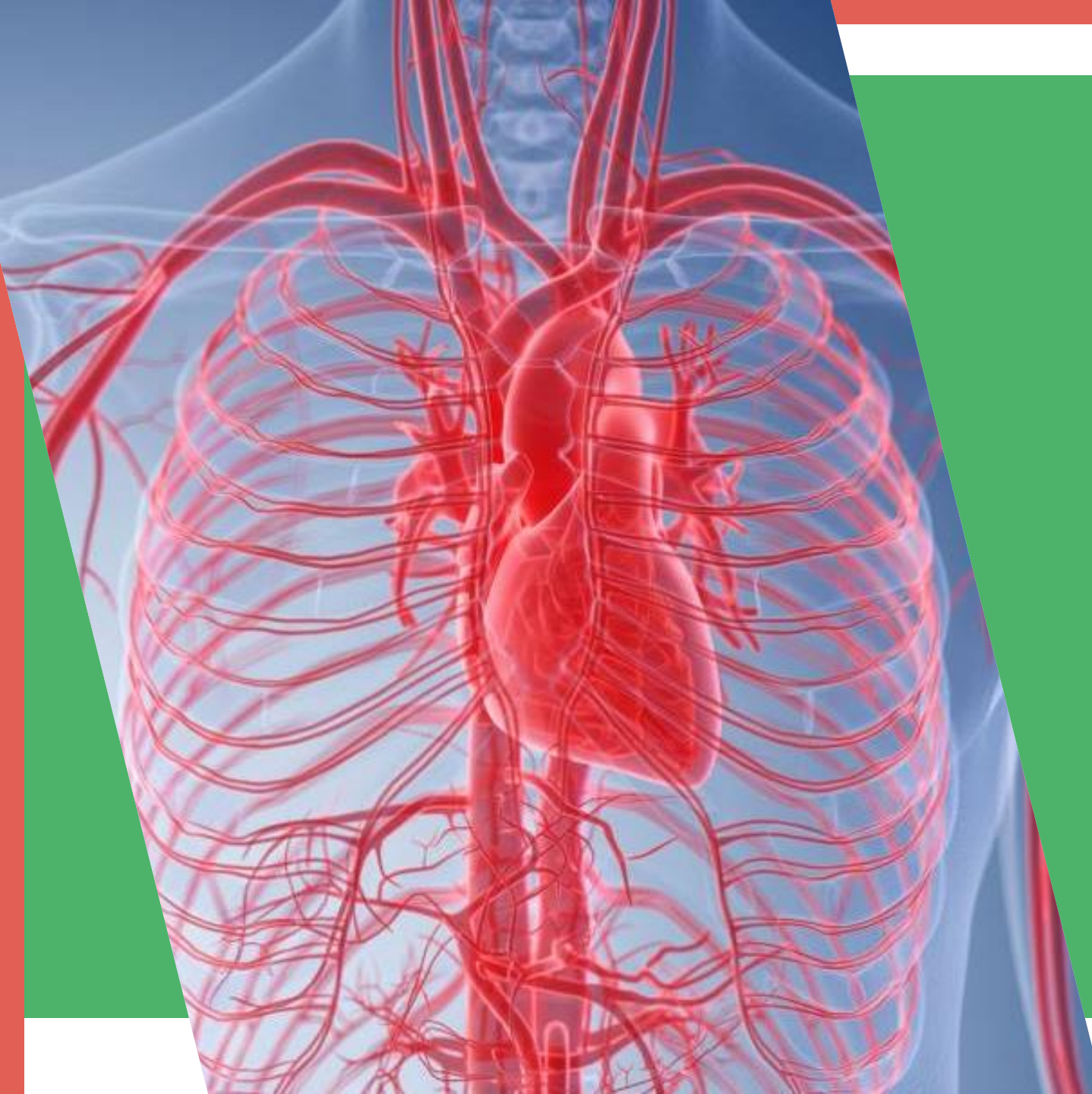
ფსიქოლოგიური ნივთიერებები და გულ- სისხლძარღვთა სისტემა

ახალგაზრდებისთვის



წინამდებარე დოკუმენტი შექმნილია ევროკავშირის მხარდაჭერით. მის შინაარსზე სრულიად პასუხისმგებელია საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონი“ და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის შეხედულებებს.

*მომზადებულია
საზოგადოებრივ
გაერთიანება
„ბემონში“*



გულ-სისხლძარღვთა სისტემა, რომელსაც სისხლის მიმოქცევის სისტემასაც უწოდებენ, აწვდის საკვებ ნივთიერებებს და ჟანგბადს სხეულის ყველა უჯრედს გულისა და სისხლძარღვების მეშვეობით. არტერიები ატარებენ ჟანგბადით გამდიდრებულ სისხლს გულიდან სხეულის დანარჩენ ნაწილამდე, ხოლო ვენები აბრუნებენ სისხლს გულში, რათა ხელახლა გაჭერდეს ჟანგბადით ფილტვების მიერ. მრავალმა ფაქტორმა შეიძლება მიაყენოს ზიანი გულ-სისხლძარღვთა სისტემას, ერთ-ერთი მათგანია თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარება.

ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებამ შეიძლება ხელი შეუწყოს

სისხლის მიმოქცევის სისტემაში სხვადასხვა პრობლემების აღმოცენებას:

- **ჰიპერტენზია (არტერიული წნევის მომატება)** - ზოგიერთმა ფსიქოაქტიურმა ნივთიერებამ, როგორცაა კოკაინი, შეიძლება გამოიწვიოს საშიში და უეცარი წნევის მომატება. სხვა ნივთიერებებმა, როგორცაა ალკოჰოლი, შეიძლება გამოიწვიოს ქრონიკული ჰიპერტენზია, რასაც შემდგომში მოყვება ჭანმრთელობის სხვა პრობლემები, მათ შორის ინსულტი, გულის უკმარისობა და თირკმლების დაზიანება.
- **გულის იშემიური დაავადება.** გულის იშემიური დაავადება ვითარდება მაშინ, როდესაც გულის არტერიები საკმარისად ვერ აწვდიან ჟანგბადით მდიდარ სისხლს გულს სისხლძარღვების შევიწროების გამო. ალკოჰოლის ჭარბმა მოხმარებამ შეიძლება ხელი შეუწყოს სისხლძარღვების შევიწროებას.
- **კარდიომიოპათია.** კარდიომიოპათიას ახასიათებს გულის კუნთის დაზიანება, რაც არღვევს მის გამართულ ფუნქციონირებას და ართულებს გულის მიერ სისხლის გადატუმბვას. ალკოჰოლის გადაჭარბებული მოხმარება არის ალკოჰოლური კარდიომიოპათიის მთავარი მიზეზი.

- **ენდოკარდიტი.** გული კუნთოვანი ორგანოა. მისი კედელი შედგება სამი შრისგან. ესენია: გარეთა შრე პერიკარდიუმი; შუა შრე მიოკარდიუმი - კუნთოვანი შრე; შიგნითა შრე ენდოკარდიუმი - შემაერთებელქსოვილოვანი ფურცელი, რომლითაც გული და მისი სარქველებია ამოფენილი. ინფექციური ენდოკარდიტი არის ინფექციურ-ანთებითი დაავადება, რომელიც აზიანებს ენდოკარდიუმს, გულის სარქველებს და მიმდებარე სისხლძარღვების შიგნითა გარსს, შეიძლება გამოწვეული იყოს საინექციო ნარკოტიკების მოხმარებით გამოიწვიოს არითმია, თრომბების წარმოქმნა, სარქველების დაზიანება ან გულის უკმარისობა.
- **არითმიები.** არითმია, ან გულის რითმის დარღვევა, შეიძლება ნიშნავდეს, რომ გული ძალიან სწრაფად, ძალიან ნელა ან არარეგულარულად სცემს. ზოგიერთ სტიმულანტს, როგორცაა კოკაინი და მეტამფეტამინი, შეუძლია გამოიწვიოს სხვადასხვა არითმიები, რაც ხელს უწყობს სიცოცხლისთვის საშიში მდგომარეობების აღმოცენებას, როგორცაა ინსულტი ან გულის გაჩერება, თუ მკურნალობა დროულად არ ჩატარდა.
- **ინსულტი.** ინსულტი ხდება მაშინ, როდესაც ტვინს არ მიეწოდება ჟანგბადი, სისხლდენის ან თრომბით დაბლოკილი სისხლძარღვის გამო. ინსულტმა შეიძლება გამოიწვიოს ტვინის ხანგრძლივი დაზიანება, ხანგრძლივი ინვალიდობა ან სიკვდილი.
- **გულის შეტევა.** მას ასევე მიოკარდიუმის ინფარქტს უწოდებენ, გულის შეტევა ხდება მაშინ, როდესაც ირღვევა ბალანსი ჟანგბადზე გულის მოთხოვნილებასა და მომუშავე გულისთვის ხელმისაწვდომ ჟანგბადს შორის. ზოგიერთმა ნარკოტიკმა შეიძლება გამოიწვიოს გულში ჟანგბადზე გაზრდილი მოთხოვნა, გულის მიერ ჟანგბადის მიწოდების უნარის დაქვეითება ან ორივე ერთდროულად.

ალკოჰოლის გავლენა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე

თუმცა ადრე მეცნიერებს მიაჩნდათ, რომ ალკოჰოლის ზომიერმა მოხმარებამ შეიძლება შეამციროს გულის დაავადების რისკი, უფრო უახლესი კვლევები მიუთითებს, რომ ეს მტკიცებულება არ არის დამაჯერებელი. უფრო მეტიც, ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის უახლესი რეკომენდაციის თანახმად, „**ალკოჰოლის მოხმარების არც ერთი დონე არ არის უსაფრთხო ჩვენი ჯანმრთელობისთვის.** არა აქვს მნიშვნელობა, რამდენს სვამთ - მსმელის ჯანმრთელობის რისკი იწყება ნებისმიერი ალკოჰოლური სასმელის პირველივე წვეთიდან“.

ალკოჰოლის მოხმარებით გამოწვეული გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მწვავე და ქრონიკული არასასურველი ეფექტები დიდწილად განისაზღვრება მოხმარებული ალკოჰოლის მთლიანი მოცულობით, დაღვევის სიხშირით, სმის ხანგრძლივობით და შეიძლება მოიცავდეს: არითმიებს, ჰიპერტენზიას, გულის იშემიურ დაავადებას, კარდიომიოპათიას, ინსულტს, გულის უკმარისობას.



გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე ალკოჰოლის მავნე ზემოქმედების კვლევებმა აჩვენა, რომ:



- დღეში 5 ან მეტი ჭიქა სასმელის რეგულარული დალევა დაკავშირებულია გულის დაავადების განვითარების მნიშვნელოვან ზრდასთან.
- 6 ან მეტი ჭიქა სასმელის ერთჯერადი დალევის შემდეგ 24 საათის განმავლობაში იზრდება გულის შეტევის რისკი.
- ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარების მქონე ადამიანები 1,5-ჯერ უფრო ხშირად კვდებიან ინსულტით, ვიდრე ისინი, ვინც თავს იკავებენ ალკოჰოლისგან.

თამბაქოს გავლენა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე



თამბაქოს მოხმარებამაც შეიძლება გამოიწვიოს გულ-სისხლძარღვთა პრობლემები. როდესაც ადამიანები ისუნთქავენ სიგარეტის კვამლს, მათი სისხლი ბინძურდება კვამლის ქიმიკატებით და ნაწილდება სხეულის დანარჩენ უვნებში. სიგარეტის კვამლში შემავალ ქიმიურ ნივთიერებებს შეუძლია დააზიანოს გული და სისხლძარღვები.

ეს ძირითადად ხდება არტერიების შიგნითა ზედაპირზე ნადების - **ათეროსკლეროზული ფოლაქების** დაგროვების გზით (ცვილისებრი ნივთიერება, რომელიც შედგება ქოლესტერინის, ნაწიბუროვანი ქსოვილისგან, კალციუმის, ცხიმის, სისხლის უჯრედების და სხვა მასალისგან). არტერიები მთავარი სისხლძარღვებია, რომლებიც ატარებენ სისხლს გულიდან სხეულის დანარჩენ ნაწილებში.

ნადების დაგროვება ართულებს სისხლის მოძრაობას ორგანიზმში და ვეღარ ხდება აუცილებელი საკვები ნივთიერებებითა და ჟანგბადით სასიცოცხლო ორგანოების უზრუნველყოფა, როგორცაა ტვინი და გული. ამან შეიძლება გამოიწვიოს **თრომბების წარმოქმნა, გულის შეტევა, ინსულტის ან სიკვდილი.**



თამბაქოს მოხმარებით გამოწვეული გულ-სისხლძარღვთა სისტემის არასასურველი ეფექტები შეიძლება მოიცავდეს: ჰიპერტენზიას, გულის იშემიურ დაავადებას, ინსულტს, გულის შეტევას, ანევრიზმას (სისხლძარღვის შემოფარგლული გაგანიერება, მისი კედლის გამობერვა), პერიფერიული სისხლძარღვების დაზიანებას.



სტიმულანტების გავლენა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე

სტიმულანტების (კოკაინი, ამფეტამინი, მეთამფეტამინი, ექსტაზი) გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე ზემოქმედება მოიცავს მოკლევადიან და გრძელვადიან გართულებებს, რომელთაგან ზოგიერთი შეიძლება იყოს სასიკვდილო. იმ პირებს შორის, რომლებიც იყენებენ, მაგ., კოკაინს და მიმართავენ სასწრაფო გადაუდებელი დახმარების განყოფილებებს, გულმკერდის ტკივილი ხშირი ჩივილია.



სტიმულანტების **მოხმარების მოკლევადიანი გვერდითი მოვლენებია:** შეიძლება გამოიწვიონ არტერიული წნევის მომატება, გულის შეტევა. მასტიმულირებელი ნივთიერება აიძულებს გულს, უფრო ინტენსიურად იმუშაოს გულისცემის გაზრდით და არტერიული წნევის მატებით. თუმცა, ამავდროულად, შეიძლება გამოიწვიოს გულის ირგვლივ სისხლძარღვების შეკუმშვა, რაც აფერხებს სისხლის ნაკადს გულის კუნთში. ამ ეფექტების ერთობლიობას შედეგად მოყვება გულის შეტევა და ადამიანებს, რომლებიც სტიმულანტებს მოიხმარენ, 7-ჯერ უფრო ხშირად ემართებათ გულის შეტევა, ვიდრე მათ, ვინც არ იყენებს ამ ნივთიერებებს.

სტიმულანტების ქრონიკული მოხმარება **იწვევს გულის უკმარისობას ან გულის სარქველების დაზიანებას.** სხვა გართულებები, რომლებიც დაკავშირებულია სტიმულანტების გამოყენებასთან, მოიცავს ჰიპერტენზიას, გულის რითმის დარღვევას, გულის კუნთის ანთებას, კარდიომიოპათიას, გულის შეკუმშვის უნარის გაუარესებას და აორტის გასკდომას.



ოპიოიდების გავლენა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე

ოპიოიდების (ჰეროინი, ფენტანილი, მეტადონი) უშუალო ზემოქმედება იწვევს არტერიული წნევის დაქვეითებას (ჰიპოტენზია), ორთოსტატულ ჰიპოტენზიას (მდგომარეობა, რომლის დროსაც არტერიული წნევა უეცრად ეცემა მჭდომარე ან მწოლიარე პოზიციიდან ადგომისას), სისუსტეს და გულისცემის შენელებას.

ოპიოიდების ალკოჰოლურ
სასმელთან ან საძილე და
დამამშვიდებელ საშუალებებთან
ერთად მოხმარებამ შეიძლება
შეანელოს გულისცემა სახიფათო
დონემდე (ასევე, შეანელოს ან
შეაჩეროს სუნთქვა).

ოპიოიდების ქრონიკული მოხმარება
ასევე დაკავშირებულია გულის
შეტევის, ინსულტის და არითმიის
გაზრდილ რისკთან. გარდა ამისა,
ოპიოიდების ინექცია ზრდის
ენდოკარდიტის - გულის საშიში
ბაქტერიული ინფექციის
განვითარების რისკს.

