

ОБЗОР ВЛИЯНИЯ ЭНЕРГИТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ.

Аннотация

В последние достижения технологии стали популярным энергетическим продуктом, особенно среди держав и людей, ведущих активный образ жизни. Однако их влияние на здоровье, в частности на сердечно-сосудистую систему (ССС), вызывает растущую тревогу среди медицинского сообщества. В данной статье рассматриваются основные механизмы влияния компонентов расходов на ССС, а также потенциальные риски, связанные с их регулярным или чрезмерным потреблением. В работе приводятся данные медицинских исследований, демонстрирующих возможные отрицательные последствия, такие как артериальная гипертензия, аритмии, инфаркт миокарда и инсульт.

Ключевые слова: энергетические напитки, сердечно-сосудистая система, артериальная гипертензия, аритмия, инфаркт миокарда, эндотелиальная функция.

Введение

Энергетические напитки – это высокостимулирующие напитки, содержащие кофеин, таурин, витамины группы В, сахар и другие компоненты, направленные на повышение энергетики и улучшение здоровья. Ввиду их доступности и агрессивной маркетинговой кампании, ориентированной на молодежь, силы получили широкое распространение. Однако высказываются опасения по поводу их безопасности, особенно в отношении воздействия на сердечно-сосудистую систему.

Целью данной статьи является обобщение существующих данных о воздействии расходов на ССС, с акцентом на их влияние на артериальное давление, причины сердечных сокращений, эндотелиальную функцию и риски сердечно-сосудистых заболеваний.

Материалы и методы

Для анализа были использованы данные исследований, проведенных в период с 2005 по 2023 год. Включены исследования, оценивающие кратковременные и долгосрочные эффекты воздействия на сердечно-сосудистую систему, а также положительные случаи, связанные с последствиями после употребления энергетиков. Использовались базы данных PubMed, Scopus и Google Scholar, а также метаанализы и систематические обзоры.

Результаты и обсуждение

Основной компонент напитка — кофеин — является мощным стимулятором центральной нервной системы. После его употребления наблюдается повышение тонуса симпатической нервной системы, что приводит к повышению артериального давления. Исследования показали, что даже однократная подача напитков может увеличить

систолическое давление на 6-10 мм ртутного столба, что может привести к риску для пациентов с гипертонией или предрасположенностью к ней.

Увеличение частоты сердечных сокращений является вторым основным эффектом потока воздуха. В некоторых случаях у здоровых людей наблюдалась тахикардия, сопровождавшаяся ощущением повышенного напряжения и нервозностью. Клинические исследования также зафиксировали случаи аритмии, в том числе фибрилляции предсердий, связанных с сочетанием кофеина и других стимуляторов (например, таурина).

Некоторые случаи инфаркта миокарда были задокументированы у молодых людей без предшествующих проблем с сердцем после увеличения проведения процедур. Возможный механизм такого эффекта заключается в повышении вязкости крови и стимулировании выброса адреналина, что может привести к образованию тромбов и увеличению нагрузки на сердце. Длительное применение напитков также ассоциировано с развитием атеросклеротических изменений.

Исследования показали, что энергетические напитки снижают состояние эндотелия сосудов. Эндотелий отвечает за расширение сосудов в ответ на изменение кровотока, и его дисфункция может привести к повышенному риску атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Этот эффект наблюдался уже через 90 минут после употребления напитков.

Из-за высокого содержания сахара и кофеина в напитках у потребителей может наблюдаться снижение уровня крови, что увеличивает риск тромбообразования. Особенно опасно это состояние при длительном обезвоживании, которое часто сочетается с употреблением напитков в сочетании с физической активностью.

Заключение

Энергетические факторы способствуют выраженному воздействию на сердечно-сосудистую систему, повышению риска гипертонии, аритмии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Важно уточнить их употребление, особенно среди людей с существующими сердечно-сосудистыми заболеваниями и уязвимых групп населения. Дальнейшие исследования необходимы для более полного понимания долгосрочных последствий обычного потребления энергетиков и разработки стратегий по их безопасному использованию.

Используемые литературы:

1. Oliver Clapp, Maria Z. Morgan, Ruth M. Fairchild. [The top five selling UK energy drinks: implications for dental and general health](#) (англ.) // British Dental Journal. — 2019-04. — Vol. 226, iss. 7. — P. 493—497. — ISSN 1476-5373. — doi:10.1038/s41415-019-0114-0. [Архивировано](#) 17 ноября 2020 года.
2. Kelly Blake. [UMD Researchers Discover Link Between Regular Energy Drink Use and Later Drug Use Among Young Adults](#) (англ.) (август 2017). Дата обращения: 23 июня 2020. [Архивировано](#) 25 июня 2020 года.
3. Fabian Sanchis-Gomar, Helios Pareja-Galeano, Gianfranco Cervellin, Giuseppe Lippi, Conrad P. Earnest. Energy Drink Overconsumption in Adolescents: Implications for Arrhythmias and Other Cardiovascular Events (англ.) // Canadian Journal of Cardiology. — 2015-05. — Vol. 31, iss. 5. — P. 572—575. — ISSN 0828-282X. — doi:10.1016/j.cjca.2014.12.019. [Архивировано](#) 26 марта 2021 года.
4. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Рўзметова, И. Я. (2023, April). СУРУНКАЛИ ГЕПАТИТ ВА COVID-19 БИЛАН БИРГА КЕЧГАН ПАТОЛОГИК ЖАРАЁНДА ОВҚАТЛАНИШ СТАТУСИНИ ЎРГАНИШ ВА БАҲОЛАШ. Сборник тезисов международной научно-практической конференции «Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии».
5. Закирходжаев, Ш. (2021). Оқ жўхори донидан миллий пархез таомлар тайерлаш технологиялари рецептураси ва тавсиялар.
6. Шамуратова, Н. Ш., Рузметова, Д. А., Саттарова, Н. А., & Нуруллаев, С. Х. (2024). ЖИРОНОКИСЛОТНЫЙ СОСТАВ ЛИПИДОВ ЗЕРНОВОГО СОРГО (SORGHUM) ВИДА «КАТТА-БАШ». *International Journal of Education, Social Science & Humanities*, 12(4), 1238-1245.
7. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Дусчанов, Б. А. (2022). АБУ АЛИ ИБН СИНО БОЙ МЕРОСИНИНГ СУРУНКАЛИ ЖИГАР КАСАЛЛИКЛАРИ ДИЕТОТЕРАПИЯСИДА ҚўЛЛАНИЛИШИ.
8. Shamuratova, N. S., Bobojanov, A. O., Nurullayev, S. X., & Ruzmetova, D. A. (2024). BIOLOGICAL AND NUTRITIONAL VALUE OF SORGHUM BY AMINO ACID COMPOSITION IN CERTAIN DISEASES. *Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing*, 2(5), 107-112.
9. Шамуратова, Н. Ш., & Закирходжаев, Ш. Я. (2019). ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДИЕТОТЕРАПИИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЦИОНА, ОБОГЩЕННЫХ МЕСТНЫМИ ЗЕРНОВЫМИ КУЛЬТУРАМИ У БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ ГЕПАТИТАМИ. In *Академическая наука-проблемы и достижения* (pp. 12-14).
10. Sh, S. N., Ro'zmetova, D. A., & Sh, A. S. (2025). QANDLI DIABET PROFILAKTIKASIDA TO'G'RI OVQATLANISHNING SAMARADORLIGI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 36(2), 61-63.
11. Sh, S. N., Djumaniyazova, Z. F., & Shermetov, R. A. Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali, O'zbekiston Respublikasi n. shamuratova@list.ru Annotatsiya. COVID-19 o'tkazgan surunkali yurak yetishmovchiligi bo'lgan bemorlarda kasallikning klinik kechishini baholash va COVID-19 ni davolashda tivortin preparatini.