

Хроническая интоксикация приводит к стойким нарушениям сна, отсутствию аппетита, значительному снижению массы тела, артериальной гипертензии, сердечной аритмии, тахикардии. Часто наблюдается суетливость, повышенное стремление к деятельности перестает быть продуктивным, нарастает конфликтность. Повышается риск развития инфаркта миокарда.

В некоторых странах Европы энергетики запрещены к продаже. В Госдуме РФ рассматривается законопроект «О запрете продажи и распространения напитков, содержащих тонизирующие компоненты».

Энергетический напиток вреден для молодого организма, поэтому лицам до 18 лет стоит полностью отказаться от помощи «энергетиков».



Лови реальные ОЩУЩЕНИЯ!



Если у Вас есть проблемы

мы готовы Вам помочь

**ОГБУЗ «Томский областной
наркологический диспансер»**

г. Томск, ул. Лебедева, 4

Главный врач - т. 26-44-49, 26-44-64

Детско-подростковая - служба - т. 26-66-02

Издано в рамках программы «Профилактика правонарушений и наркомании на территории Томской области (2014 – 2018 годы)»



Энергетические напитки

За последние годы на потребительском рынке Российской Федерации появилось большое количество тонизирующих напитков, в том числе безалкогольных и слабоалкогольных.

Основными потребителями являются подростки и молодые люди. Употребление большого количества энергетиков очень сильно влияет на поведение, которое становится агрессивным, неуправляемым, что в свою очередь становится причиной беспорядочных половых связей, развития наркотической зависимости, жестокости, необдуманного риска. Исследования показывают, что употребление энергетических напитков не обязательно спровоцирует такое поведение. Но молодые люди, регулярно употребляющие такие напитки, попадают в группу риска, так как у них с большей вероятностью возникнут проблемы со здоровьем и отклонения в поведении, чем у людей, не употребляющих данные напитки.

Комбинация кофеина и алкоголя однозначно опасна, так как эти вещества вызывают противоположные эффекты — возбуждающий и тормозящий, и стимулирует дальнейшее употребление алкоголя. Кроме того, кофеин повышает давление, а в сочетании с алкоголем его эффект многократно усиливается, что может привести к гипертоническому кризу.



Но алкоголь не единственный поражающий фактор в слабоалкогольном коктейле. После их массового появления на рынке резко увеличилось количество подростков на приемы в гастроэнтерологические отделения поликлиник. Причина — проблемы с поджелудочной железой или, говоря медицинским языком, панкреатит, который вызывается всеми теми химическими вкусовыми добавками, ароматизаторами и консервантами, которые содержатся в коктейле. Также сильно страдают почки и печень.

Употребление молодым человеком энергетического напитка может привести к симптомам интоксикации кофеином: повышенная нервозность, раздражительность, невозможность расслабиться, тремор конечностей, аритмия. Кофеин также является хорошим мочегонным средством, поэтому употребление «энергетика» после физических нагрузок крайне опасно, так как происходит обезвоживание организма.



Как довод в пользу употребления энергетических напитков многие приводят тот факт, что в них содержатся витамины группы В. Однако это преимущество довольно спорно. По статистике, необходимое количество витаминов этой группы человек ежедневно получает с пищей. Избыток вряд ли принесет пользу, поскольку большее количество витаминов группы В может вызвать тахикардию и тремор конечностей.



Мнение, что энергетические напитки обеспечивают организм энергией, является голословным. Содержимое банки только открывает путь к внутренним резервам организма. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, то есть, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

Исследования показали, что употребление 250 мл. энергетического напитка в сутки значительно увеличивает агрегацию (склеивание) тромбоцитов, что может привести к развитию тромбов.

Регулярно употребляя энергетические напитки, человек может начать испытывать симптомы абстиненции, которые характеризуются головной болью, мышечным напряжением, раздражительностью, тревогой, ощущением сильной усталости, стойкой бессонницей. На фоне сниженного настроения нередко возникают суицидальные мысли и намерения.