

Курение, алкоголь и занятия спортом

Этанол увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Даже в состоянии покоя пульс повышается до 100-120 ударов в минуту, любая дополнительная физическая нагрузка приводит к повышенному износу сердечной мышцы.

Постепенно сердце пьющего человека перестает справляться с нагрузкой, и может развиться сердечная недостаточность. Кроме того алкоголь – токсин, отравляющий весь организм: в том числе мышцы и нервную систему. У пьющего человека нарушается координация движений и ухудшается питание мышц.

Табачный дым приводит к хроническому воспалению дыхательных путей, бронхиту, кашлю и ухудшению функций легких. А значит, при занятиях спортом человек уже не может получать необходимое количество кислорода. Кроме того, в табачном дыме содержится угарный газ, который не дает клеткам крови переносить в мышцы кислород.

Из-за кислородного голодания мышцы не могут работать в полную силу и быстрее травмируются. А под влиянием никотина сердце курящего человека за сутки способно сделать на несколько тысяч сокращений больше, чем у некурящего. Такой режим работы сердца при занятиях спортом приводит к преждевременному износу сердечной мышцы и даже к ее гибели.

Алкоголь и никотин токсичны для организма в любых дозах! Откажитесь от этих вредных привычек. Берегите свое здоровье!