**ТЕМА ЛЕКЦИИ: ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ.**

Энергетический напиток (так называемый «энергетик») пользуется огромной популярностью во всех развитых странах мира. Причина популярности проста: сравнительная дешевизна напитка и оказываемый им бодрящий (тонизирующий) эффект.

По сути, энергетический напиток это более эффективный аналог кофе, который еще и утоляет жажду. Многообразие вкусов энергетиков также является одной из причин популярности этого напитка.

Но насколько опасно употреблять энергетики? В данной статье мы попробуем разобраться в том, насколько опасно и вредно употреблять энергетические напитки.

Энергетические напитки в широкое производство поступили в 1984 году. Если говорить совсем просто, то это напитки, созданные с помощью комбинации различных стимулирующих веществ и дополнительных компонентов (витамины, ароматизаторы, красители и так далее).

Созданы они для стимуляции центральной нервной системы. За счет этого достигается существенное снижение усталости, и увеличиваются показатели умственной деятельности, но на ограниченный срок (до 6-8 часов).

**Состав различных энергетических напитков** в подавляющем большинстве случаев одинаков. Он включает в себя следующие вещества:

1. Кофеин. Основной компонент энергетиков, оказывающий тонизирующий и бодрящий эффект. Следует также отметить, что кофеин значительно увеличивает ЧСС (до 120 ударов в минуту).
2. Мате. Является аналогом кофеина, дает такой же эффект, но в меньшей степени.
3. Женьшень и гуарана. Оба являются натуральными (то есть не синтезированными) стимуляторами ЦНС.
4. Сахароза и глюкоза — универсальная энергия для организма, простые углеводы. Попадая в организм, эти вещества быстро оказывают стимулирующее действие, в первую очередь попадая в мозг, снижая желание спать и стимулируя его активность.
5. Таурин. Аминокислота, ускоряющая обмен веществ, быстро дающая энергию организму, и являющаяся еще одним стимулятором ЦНС.
6. Теобромин. В чистом виде токсичен, но в энергетических напитках содержится тот теобромин, который прошел химическую обработку. Является тонизирующим средством.
7. Фенилаланин. Придается вкус напитку.
8. Витамины группы «В».

**1.1 Популярная продукция в странах СНГ**

В странах СНГ продается большое количество различных энергетических напитков. Наиболее популярны из них следующие:

* Ягуар;
* Burn;
* Red Bull;
* Non Stop;

 **1.2 Воздействие энергетика на организм человека**

Употребление энергетиков напрямую влияет на сон человека. Если быть точнее, то развивается хроническая стойкая бессонница, а имеющийся сон становится патологичным. Больному могут снится кошмары, любые внешние раздражители заставляют его пробудиться, после сна отсутствует ощущение бодрости и «новых сил». Это — так называемый откат.

Воздействие энергетиков на организм человека

Со временем формируется лабильность настроения (его нестабильность), мнительность, раздражительность, излишняя злоба и агрессивность. Мир в представлении больного теряет краски, что обычно свидетельствует о начале депрессии.

К органическим поражениям можно отнести развитие длительной синусовой тахикардии, экстрасистол (ощущение перебоя работы сердца), повышенного артериального давления. Нередко возникают стойкие запоры или, напротив, диареи.

**1.3 Вред энергетических напитков**

**Негативные последствия приема** энергетиков уже давно не вызывают вопросов у врачей. Общеизвестен факт, что они сильно вредят здоровью, а именно (речь идет о длительном регулярном употреблении):

1. Увеличивают вероятность развития сахарного диабета.
2. Нарушают работы центральной нервной системы.
3. Создают проблемы с работоспособностью сердца и сердечно-сосудистой системы в целом.
4. Вызывают патологии желудочно-кишечного тракта.
5. Приводят к психическим нарушениям, снижают либидо.
6. Способны стать причиной грозных заболеваний (тромбоз, эпилепсия, анафилаксия).
7. Снижают трудоспособность, внимание, интерес к окружающему миру.

**1.5 Привыкание**

К сожалению, все современные исследования энергетических напитков говорят о том, что они вызывают стойкое и сильное привыкание. Причем у некоторых лиц это привыкание столь же сильно, как у больных алкоголизмом.

По всей видимости, в ближайшее время решения этой проблемы найдено не К таким людям относят:

* люди с хроническими заболеваниями кровеносной системы (особенно пациенты с тромбофилией);
* больные сахарным диабетом;
* пациенты с заболеваниями сердца;
* больные с заболеваниями почек и желудочно-кишечной системы;
* люди с хроническим повышением артериального давления;
* люди, страдающие бессонницей;
* подростки;
* люди старше пятидесяти лет;
* беременные;
* больные с глаукомой;
* больные с нарушением кровообращения головного мозга в анамнезе;
* больные с заболеваниями центральной нервной системы.

**1.6 Кому опасно/противопоказано пить энергетики?**

Злоупотребление энергетиками вредит абсолютно всем людям. Однако существует категории людей, на которых энергетические напитки действуют особенно вредно.

К таким людям относят:

* люди с хроническими заболеваниями кровеносной системы (особенно пациенты с тромбофилией);
* больные сахарным диабетом;
* пациенты с заболеваниями сердца;
* больные с заболеваниями почек и желудочно-кишечной системы;
* люди с хроническим повышением артериального давления;
* люди, страдающие бессонницей;
* подростки;
* люди старше пятидесяти лет;
* беременные;
* больные с глаукомой;
* больные с нарушением кровообращения головного мозга в анамнезе;
* больные с заболеваниями центральной нервной системы.

**2. Передозировка**

К сожалению, помимо пользы энергетики представляют и реальную опасность для организма человека. Передозировка такими напитками вызывает серьезное отравление, приводящее к перегрузке центральной нервной системы и увеличению нагрузки на артерии и сердце.

Передозировка энергетиками обычно возникает на фоне их частого приема для осуществления какой-либо интеллектуальной работы. Статистически чаще всего отравление энергетиками возникает у студентов перед экзаменом и у работников умственного труда (программисты, писатели, профессиональные геймеры и так далее).

Причина передозировки энергетиками в том, что они повышают работоспособность организма за счет увеличения нагрузки на все его системы. Больше всего страдает сердечно-сосудистая и центральная нервная системы, Проще говоря, энергетические напитки включают резервные системы организма на продолжительный срок, тогда как они рассчитаны на непродолжительную работу (*не более 30 минут и только в критических ситуациях*)

которые при большом употреблении энергетиков работают на износ.

будет. Во многих странах употребление энергетических напитков никоим образом не регулируется, а пропаганда против их употребления сведена к минимуму.

**2.1 Симптомы передозировки энергетическими напитками**

**Симптомы отравления** (передозировки) энергетиками следующие:

* существенное повышение частоты сердечных сокращений (до 160 ударов в минуту);
* стойкая и длительная бессонница;
* раздражительность, агрессивность;
* покраснение лица и ощущение жара;
* повышение артериального давления;
* диарея;
* тремор конечностей;
* нарушения координации движений;
* учащенное мочеиспускание (реже – неспособность его контролировать);
* холодный пот;
* повышение температуры тела;
* многократная рвота, иногда не приносящая облегчения;
* тревожность, паника, мнительность;
* спутанность сознания;
* визуальные и слуховые галлюцинации;
* потери сознания (синкопе).

**2.2 Возможные последствия**

**Последствия частого употребления** энергетических напитков, а также передозировка ими, достаточно серьезны.

Попробуем перечислить все имеющиеся из них:

1. Снижение либидо, импотенция.
2. Желудочно-кишечные заболевания (особенно часто развивается гастрит и изжога).
3. Когнитивные нарушения, в том числе и проблемы с успеваемостью у подростков.
4. Развитие психических заболеваний.
5. Депрессия, апатия, безразличность, агрессивность.
6. Нарушения работы сердца, тромбозы.
7. Стойкая хроническая бессонница.
8. Перевозбуждение, нервные тики.
9. Судороги, эпилепсия.
10. Снижение интереса, мотивации.
11. Смертельный исход (сравнительно редко).

**2.3 Первая помощь и дальнейшее лечение**

При подозрении на передозировку энергетиками больному нужно сразу вызвать скорую помощь. До ее приезда следует дать ему 2-3 литра теплой воды и спровоцировать рвоту. Сделать это достаточно просто: после того, как больной выпьет теплую воду, нужно надавить ему пальцем на корень языка.

После рвоты больному следует дать 10-12 таблеток активированного угля. Для нейтрализации кофеина по возможности больному следует дать зеленый чай или молоко. Полезными могут оказаться блюда с магнием (капуста, авокадо).

В стационаре больному повторно промоют желудок и поставят капельницу. Лечение будет проводиться с уклоном на детоксикацию организма и на «разгрузку» нервной и сердечно-сосудистой системы.