

# *Отравление энергетическими напитками и симптомы передозировки*



Считается, что употреблением энергетических напитков можно помочь организму справиться со стрессами и восполнить недостаток энергии. Ученые давно доказали, что чрезмерное употребление кофеина и таурина вредит здоровью. Такие напитки оказывают стимулирующее действие на сердечную мышцу, эндокринную систему. При превышении определенной дозировки организм начинает испытывать стресс, активно продуцируя и выбрасывая в системный кровоток адреналин. Человек ощущает повышение тонуса, но при этом возникает снижение ресурсов внутренних органов.

Употребление может привести к резкому ухудшению общего самочувствия. Продукт не дает дополнительную энергию, а провоцирует ее выработку организмом. Внутренние ресурсы начинают истощаться. Через 6 часов после употребления напитка возникает усталость, апатия и нервное перевозбуждение. Постоянное потребление кофеина истощает организм, провоцируя привыкание. Минимальное количество напитка не дает необходимый результат, поэтому требуется повышение дозы.

При употреблении энергетиков наблюдается частое мочеиспускание. С уриной выводится большое количество солей.

В составе энергетиков содержатся витамины группы В, чрезмерное употребление которых провоцирует сбой в работе сердечной мышцы и нервной системы. Изменяется ритм сердца, возникает слабость. Глюкуронолактон и таурин сильно истощают организм. Другие составляющие влияют на состояние слизистой оболочки желудка, провоцируя развитие гастрита и язвенных болезней.

## СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

Для здорового человека критическим количеством является употребление 70 банок энергетического напитка. У людей с заболеваниями внутренних органов интоксикация и смертельный исход могут наступить после 1 литра (двух штук объемом по 500 мл).

Внимание! При употреблении энергетиков в комплексе с алкоголем человек может отравиться и умереть.

## КАК ПРОИСХОДИТ ПЕРЕДОЗИРОВКА

Кофеин оказывает выраженный стимулирующий эффект на работу нервной системы. Определенные центры в головном мозге отдают сигналы на выработку адреналина. Это приводит к учащению дыхания и сердцебиения, перевозбуждению. Когда природные запасы энергии организма исчерпываются, возникает сонливость, апатия и усталость.

## СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ

Возбужденная нервная система дает сигнал о бодрствовании — повышается способность к труду, настроение. Когда стимулирующее действие заканчивается, возникает раздражение, усталость, депрессия. Человек начинает употреблять энергетик регулярно, постепенно увеличивая дозировку, что категорически запрещено.

Чрезмерное поступление в организм компонентов, входящих в состав тонизирующих напитков, приводит к передозировке. Симптомы отравления энергетиком:

- ⇒ учащение ритма сердца;
- ⇒ бессонница;
- ⇒ повышение давления в артериях;
- ⇒ покраснение щек, шеи и лба;
- ⇒ нервозность;
- ⇒ расстройство работы пищеварительного тракта (боли в желудке);
- ⇒ дрожание рук и пальцев;
- ⇒ проблемы с координацией движений.

В некоторых случаях признаками интоксикации выступает повышение температуры тела, спутанность и потеря сознания.

Регулярный прием энергетика приводит к проблемам в работе нервной системы и пищеварительного тракта. Частое употребление напитка в больших дозах приводит к расстройствам психики. Были случаи летального исхода в результате остановки сердца.

## ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Регулярное употребление напитков с аминокислотами и высоким содержанием кофеина нередко вызывает передозировку и осложнения:

- \* резкую потерю сознания;
- \* снижение остроты слуха;
- \* возникновение судорожных явлений;
- \* геморрагию в пищеварительном тракте;
- \* выкидыш при беременности;
- \* депрессивные настроения, расстройства психического плана;
- \* сильное снижение концентрации;
- \* ухудшение работоспособности;
- \* нарушение ритма сердца (аритмия);
- \* зависимость.

В Европе энергетические напитки относятся к биологически активным добавкам и недоступны в свободной продаже. Их можно приобрести только в аптечных киосках. В целях профилактики отравления запрещено выпивать более 500 мл напитка в сутки. Нельзя употреблять энергетики в комплексе с алкоголем, кофе и чаем. Тонизирующие напитки запрещены после активной физической нагрузки.

*Подготовлено социально-психологической службой техникума*

*Педагог-психолог: Мартынова О.В.*

*Социальный педагог: Карелина Д.С.*

*(Использована информация из Интернет-источника:*

*<https://obotravlenii.ru/narkoticheskoe/peredozirovka-energeticheskimi-napitkami.html>)*