



مخاطر الكحول على القلب والأوعية الدموية :

- الإكثار من شرب الكحول سبب في رفع مستويات بعض الدهون في الدم (الدهون الثلاثية).
- سبب في ارتفاع ضغط الدم وفشل القلب وزيادة السرعات الحرارية. (استهلاك الكثير من السرعات الحرارية سبب في زيادة الوزن والإصابة بداء السكري).
- يمكن أن يؤدي الإفراط في شرب الكحول إلى حدوث سكتة دماغية، وتشمل المشاكل الخطيرة الأخرى كمتلازمة الكحول الجنينية واعتلال عضلة القلب وعدم انتظام ضربات القلب والموت القلبي المفاجئ.
- زيادة مخاطر الإصابة بمشاكل في المعدة، ومن ضمن تلك المشاكل نزيف في المعدة، وذلك للأشخاص الذين يأخذون الأسبرين بشكل مستمر.



مخاطر المخدرات على القلب والأوعية الدموية:

- معظم المخدرات لها تأثير سلبي على القلب والأوعية الدموية، يتراوح تأثيرها ما بين عدم انتظام في ضربات القلب إلى النوبات القلبية.
- يمكن أن يؤدي حقن المخدرات إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية، مثل الأوردة المنهارة والالتهابات البكتيرية في الأوعية الدموية وصمامات القلب.
- معظم المخدرات تؤثر على الجهاز العصبي المركزي ويمكن أن تغير في وعي المستخدم بالإضافة إلى الإدمان، وتشمل الآثار الجانبية والمخاطر المرتبطة باستخدام المخدرات:
 - تغيرات في درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب وضغط الدم.
 - الصداع وآلام البطن والغثيان.
 - ضعف التحكم وزيادة خطر بعض الأمراض المنقولة جنسيًا.
 - إمكانية إضافة مواد (مثل البودرة أو السموم أو مبيدات الأعشاب أو الجسيمات الأخرى) التي قد تسبب تفاعلاً ساماً.
 - النوبات القلبية، التشنجات، توقف النفس.



مخاطر التدخين على القلب والأوعية الدموية:

- أول أكسيد الكربون هو غاز ضار مع مرور الوقت ، يمكن أن يسبب تصلب الشرايين، وهذا يؤدي إلى أمراض القلب ، وأمراض الشرايين ، وربما نوبة قلبية.
- النيكوتين هي مادة كيميائية خطيرة وتسبب الإدمان، يمكن أن تسبب زيادة في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وتدفق الدم إلى القلب وتضييق الشرايين (الأوعية التي تنقل الدم).
- قد يساهم النيكوتين أيضًا في تصلب جدران الشرايين ، مما يؤدي إلى نوبة قلبية، يمكن أن تبقى هذه المادة الكيميائية في جسمك لمدة ست إلى ثماني ساعات اعتمادًا على عدد مرات تدخينك، كما هو الحال مع معظم المواد المسببة للإدمان ، هناك بعض الآثار الجانبية للانسحاب.
- التدخين السلبي: المدخنون ليسوا وحدهم هم المتضررين من دخان التبغ، يعتبر التدخين السلبي خطرًا صحيًا على غير المدخنين وخاصة الأطفال، غير المدخنين الذين لديهم ارتفاع في ضغط الدم أو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم لديهم مخاطر أكبر للإصابة بأمراض القلب عندما يتعرضون للتدخين غير المباشر.