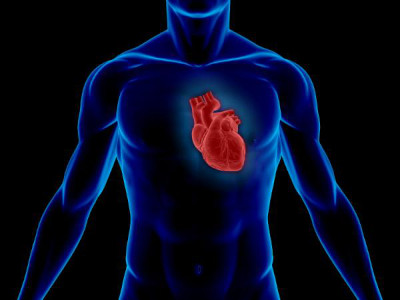
Влияние табакокурения на сердце и сосуды

Большинство людей связывают последствия курения в основном лишь с заболеваниями органов дыхания и раком легких. Редко кто задумывается о том, как при курении чувствуют себя сердце и сосуды. Ещё меньше число тех, кто знает, что курение — это один из наиболее важных факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Статистические данные американских ученых говорят о том, что около 20 % американцев умирают из-за болезней сердца вызванных именно многолетним курением.



О вреде курения для здоровья в той или иной степени знают все. Тем не менее, огромное число людей в мире продолжает курить.

**Факт.** В России курит каждый второй мужчина, и каждая десятая женщина.

Такая ситуация во многом обусловлена недостатком конкретных знаний о последствиях табакокурения. А многие порой не знают, как курение отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы.

Исходя из всего вышесказанного, в этой статье мы более подробно рассмотрим последствия курения для сердца и сосудов.

Что происходит с сердцем и сосудами во время курения?

Среди множества токсических компонентов табачного дыма к наиболее вредным относят никотин и угарный газ.

**Установлено, что в результате действия НИКОТИНА:**.

* учащается ритм сердечных сокращений. Подсчитано, что сердце курящего человека за сутки совершает на 12 000-15 000 сокращений больше, чем сердце некурящего. Такой неэкономичный режим работы сердца ведет к его преждевременному изнашиванию.
* повышается уровень артериального давления, что может привести к развитию артериальной гипертонии (АГ) или прогрессированию имеющейся АГ.
* повышается свертываемость крови и увеличивается риск тромбообразования в сосудах.
* увеличивается содержание гомоцистеина в крови, который является независимым фактором риска возникновения атеросклероза, так как оказывает непосредственное повреждающее действие на сосудистую стенку.
* повышается уровень «плохого холестерина» в крови, участвующего в образовании атеросклеротических бляшек в сосудах.
* нарушается сосудистый тонус (происходит спазм периферических сосудов).

Всё это приводит к быстрому прогрессированию процессов атеросклероза и тромбоза в сосудах всего организма, в том числе и сердца. В частности, вредное воздействие никотина на сосуды сердца приводит к ишемии миокарда (недостатку поступления крови и кислорода в сердечную мышцу), появлению сердечных приступов, аритмий (нарушений ритма сердца). А учащение сердцебиения и спазм сосудов во время курения приводят к повышению артериального давления и могут спровоцировать развитие или утяжеление течения артериальной гипертонии у заядлых курильщиков.

Не менее вреден, чем никотин другой компонент табачного дыма — окись углерода или угарный газ.

Он оказывает повреждающее действие на сердечно-сосудистую систему вследствие того, что вступает в конкурентное взаимодействие с гемоглобином, переносящим в крови кислород. Поскольку способность присоединяться к гемоглобину у угарного газа примерно в 200 раз выше, чем у кислорода, угарный газ быстро вытесняет кислород с образованием прочного соединения карбоксигемоглобина (HbCO), то есть комплекса СО + гемоглобин (вместо комплекса кислород + гемоглобин у некурящих). Расщепление карбоксигемоглобина на гемоглобин (Hb) и CO происходит в 10 000 раз медленнее, чем расщепление оксигемоглобина на Hb и O2.

Избыток карбоксигемоглобина в крови приводит к кислородному голоданию, головокружению, тошноте, рвоте или даже смерти, так как угарный газ, связанный с гемоглобином, лишает его возможности присоединять к себе кислород.

Организм курильщика, вдыхающего в себя при курении угарный газ, находится в состоянии хронического кислородного голодания. Особенно страдает при этом обеспечение кислородом самой сердечной мышцы.

**Подведем итоги**

При курении сердце курильщика вынуждено работать в режиме повышенной нагрузки (учащение сердцебиения), при этом поступление кислорода и питательных веществ к нему ограничивается из-за спазма сосудов и воздействия угарного газа.

Такое сердце действительно достойно жалости. Это похоже на ситуацию с хозяином, который толком не кормит своего работника, а порой и урезает количество еды, но всё больше и больше нагружает его работой.

При этом в долгосрочной перспективе количество поступающей по транспортным сетям крови и кислорода будет со временем уменьшаться в связи с ухудшением состояния сосудов из-за стремительно развивающегося в нем атеросклероза и тромбоза (причем, тоже связанного с курением). Сразу становится понятно, почему у курильщиков чаще появляются сердечно-сосудистые заболевания и риск внезапной сердечной смерти у них в 4 раза выше по сравнению с некурящими.

И напоследок немного статистики о последствиях курения для сердечно-сосудистой системы. Курильщики могут заниматься самообманом и самоуспокоением, что курение не так уж и сильно вредит здоровью, но факты и цифры — вещи упрямые.

Последствия курения для сердца и сосудов

* Риск возникновения ИНФАРКТА увеличивается пропорционально количеству выкуренных сигарет. Чем больше промежуток времени, в течение которого человек курит, тем больше вероятность того, что у него случится инфаркт. Курильщик, заболевший инфарктом миокарда, имеет меньше шансов на благополучное выздоровление по сравнению с некурящим человеком.
* Люди, выкуривающие в день пачку сигарет, рискуют получить СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП в 2 раза больше по сравнению с некурящими. Мужчины в возрасте до 45 лет, выкуривающие более 25 сигарет в день, в 10-15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие мужчины того же возраста.
* Риск СМЕРТИ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ у курящих в 2 раза выше по сравнению с некурящими.
* 30 % всех смертей от ишемической болезни сердца (ИБС) связаны с курением.
* У курильщиков в 4 раза выше риск ВНЕЗАПНОЙ СЕРДЕЧНОЙ СМЕРТИ.
* Курение увеличивает риск развития АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ.
* ОККЛЮЗИОННЫЕ ПОРАЖЕНИЯ периферических сосудов верхних и нижних конечностей встречаются практически только у курильщиков.

Информирован — значит предупрежден!

В конечном счете, курить или не курить — Ваше право выбора, важно чтобы Вы реально оценивали и осознавали все риски для здоровья связанные с курением. Не закрывали глаза и не приуменьшали минусов, связанных с курением, в угоду сиюминутного удовлетворения потребности в никотине.

ДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР ОСОЗНАННО! ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ!

Куда можно обратиться за помощью при отказе от табакокурения? Позвонить в Консультативный телефонный центр: 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный).