**31 мая 2018г.**

**Всемирный День без табака: «Курить не модно»**

**«Табак и болезни сердца»**

*«Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведенного в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты. Пагубное действие курения на сердце давно уже не вызывает никаких споров. Пристраститься к бессмысленной и вредной привычке легко, а решить вызванные ей проблемы — куда труднее.».*

*Ф. Г. Углов, академик АМН СССР*



Проблемы с сердцем возникают у начинающего курильщика буквально с первой затяжки, а со временем патологические изменения, вызванные сигаретным дымом, нарастают и становятся необратимыми.

Под воздействием никотина, смол и прочих компонентов сигаретного дыма возникают следующие нарушения:

* Возрастает артериальное давление
* Из-за ускорения ритма усиливается нагрузка на сердце
* Быстрее прогрессирует атеросклероз, что создает основу для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний
* Наблюдается спазм коронарных сосудов, что приводит к недостаточному кровоснабжению миокарда
* Присутствует прямое токсическое воздействие на миокард, ухудшается сердечная сократимость, появляется предрасположенность к аритмиям
* Возникает склонность к повышенной свертываемости крови, тромбообразованию
* Все ткани тела, включая миокард, испытывают кислородное голодание из-за действия на организм угарного газа.

Это общие эффекты табака на сердце и сосуды. А теперь – о том, как курение влияет на сердечно-сосудистую заболеваемость.

**Курение и артериальная гипертония**

Уже через 4 минуты после начала курения сердечный ритм возрастает на 14%, сосуды сужаются, артериальное давление повышается приблизительно на 5%. Одно из отечественных исследований показало, что после выкуривания сигареты частота пульса увеличивается заметно сильнее, чем после употребления кофе. Из преходящего спазм артерий со временем становится постоянным, и это способствует развитию артериальной гипертонии.

**Курение и ишемическая болезнь сердца**

Ускорение развития атеросклероза, возрастание нагрузки на сердце и прямое повреждение кардиомиоцитов (клеток миокарда) дают закономерный результат – ИБС. У людей обоих полов риск развития ишемической болезни сердца повышается в 1,2-2 раза, если они курят.

Определенную роль в повышении риска заболевания играет количество сигарет, которые человек выкуривает в день, стаж курения и даже такой фактор как глубина вдыхания дыма. Но надо понимать, что даже люди, которые позволяют себе «всего одну сигаретку вечером, чтобы расслабиться», рискуют распрощаться со здоровьем своего сердца.

У мужчин-курильщиков в 2,2 раза повышен риск ИБС в сравнении с некурящими, а вероятность стенокардии у них возрастает ровно в 2 раза. У людей, которые ежедневно выкуривают пачку сигарет и более, в 5-8 раз больше распространенность гиперхолестеринемии (повышения холестерина в крови), артериальной гипертонии, сахарного диабета.

**Курение и инфаркт миокарда**

Одно из многочисленных исследований, изучавших риск инфаркта у мужчин, показало, что у любителей табака в 2 раза повышается вероятность инфаркта миокарда в сравнении с теми людьми, которые не курят. Интересно, но у курящих женщин было обнаружено возрастание риска инфаркта в 3 раза.

Пристрастие к сигаретам является одним из главных и самых сильных факторов риска инфаркта миокарда, особенно среди людей младше 50 лет. Курение наносит вред сердцу при любой форме и количестве потребления табака, однако с увеличением числа выкуриваемых в день сигарет риск инфаркта возрастает. Известно, что чем выше частота сердечных сокращений у больного ИБС, тем больше у него риск неблагоприятных исходов болезни, в том числе и инфаркта миокарда. В сутки число сокращений сердца у курильщика может быть в 1,2-1,5 раза больше, чем у человека, не отягощенного табачной зависимостью, а ведь частый сердечный ритм повышает вероятность развития инфаркта! Есть над чем задуматься.

**Курение и смерть от сердечно-сосудистых заболеваний**

В среднем завзятые курильщики «потребляют» по пачке сигарет в день. Если представить, что в таком режиме человек существует с молодого возраста и далее, то получится, что на протяжении жизни в его организм поступает большое количество никотина – порядка 2 кг. Если бы гипотетически можно было разделить эту дозу токсина на дозировки для единовременного введения, то этим количеством никотина можно было бы отравить население какого-нибудь маленького городка…

«Каждая сигарета сокращает жизнь на 5 минут». Все слышали это выражение, не так ли? Но далеко не все к нему серьезно относятся. Точный подсчет ущерба здоровью, наносимого курением, невозможен. Однако в ходе исследований были получены цифры, которые подтверждают существование угрозы для жизни. Установлено, что увеличение числа выкуриваемых в день сигарет повышает вероятность смерти от заболеваний сердца. Для молодых людей 35-44 лет с каждой дополнительной сигаретой прибавляется 3,5% риска, а для пожилых от 65 до 74 лет – 2%.

Если погибает молодой курящий мужчина в возрасте 35-44 лет, то с вероятностью 80% это обусловлено заболеванием сердца. Если то же самое случается с человеком 45-64 лет, то ишемическая болезнь сердца является причиной его смерти почти в трети случаев.

Еще одно исследование говорит о том, что у курящих мужчин в сравнении с некурящими риск внезапной смерти повышен почти в 5 раз! Люди, которые курят много и долго, в 2-5 раз чаще умирают от ИБС.

У людей, которые имели пристрастие к табаку, но потом «взялись за ум» и отказались от вредной привычки, эти цифры ниже. Нельзя сказать, что в данном случае «никогда не поздно остановиться». Если сердце уже существенно пострадало, сделать его полностью здоровым, отказавшись от курения, не получится. Но все равно отказ от курения может существенно продлить жизнь, так что не стоит пренебрегать такой прекрасной возможностью.

А теперь представьте себе, что случится, когда вы оставите курение в прошлом.

**Через полчаса после последней сигареты**. Артериальное давление снизится на 6-8 мм рт.ст.

**Через сутки**. В крови повысится содержание кислорода, и миокард будет получать его в большем количестве.

**Через неделю**. Артерии начнут «расслабляться», постоянный спазм сосудов, который наблюдается у курильщиков, уменьшится.

**Через месяц.**Улучшится сократительная способность миокарда.

**Через год.**Существенно снизятся риски опасных заболеваний сердца и их осложнений, включая инфаркт и смерть.