Табак и болезни сердца

Ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения 31 мая проводится Всемирный день без табака. В 2018 году тематика Всемирного дня без табака — «Табак и болезни сердца». Цель Всемирного дня без табака в этом году — привлечь внимание как курящих, так и не курящих людей к потенциальным рискам для здоровья сердечно-сосудистой системы в связи с употреблением табака.

Во Всемирный день без табака в 2018 году основное внимание, в соответствии с заявленной тематикой, обращено на связь между развитием сердечно-сосудистых заболеваний и употреблением табака, в том числе вдыханием вторичного табачного дыма.

Проведенные многочисленные исследования показывают, что курение повреждает практически все системы человеческого организма и представляет собой привычку, от которой трудно избавиться даже с профессиональной помощью специалиста. Курение вызывает как физиологическую, так и психологическую зависимость и имеет тесную связь с социальными и культурными факторами.

От сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире, а употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма приводит примерно к 12% всех случаев смерти от болезней сердца. Употребление табака является второй после гипертонической болезни  причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек, из которых около 900 000 не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма.

Наибольший вред курение наносит сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе и, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей, в первую очередь рака легких.

**Негативное воздействие курения на сердечно-сосудистую систему**

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;
* прогрессирует атеросклероз, что создает основу для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;
* спазм коронарных сосудов, что приводит к недостаточному кровоснабжению миокарда;
* токсическое воздействие на миокард, вследствие чего ухудшается сердечная сократимость и появляется предрасположенность к аритмиям;
* склонность к повышенной свертываемости крови, тромбообразованию и как следствие этого - инфаркты и инсульты;
* кислородное голодание всех тканей тела, в том числе миокарда и головного мозга, из-за действия на организм угарного газа.

Это общие эффекты влияния табака на сердце и сосуды.

Риск развития заболевания сердца и сосудов особенно высок, если курение начинается в возрасте 15 лет и раньше. Как активное, так и пассивное курение приводит к развитию атеросклероза. При наличии других сопутствующих  факторов (сахарный диабет, артериальная гипертензия, дислипидемия и избыточная масса тела, гиподинамия) риск, связанный с курением, возрастает.

Механизм влияния курения на сердечно-сосудистую систему заключается в следующем. При каждой очередной затяжке кровь насыщается никотином, который провоцирует скачок адреналина. Затем действие никотина прекращается, и сосуды быстро сужаются. Такое воздействие курения на работу сердечно-сосудистой системы приводит к скачкам  артериального давления. Результатом становится возникновение эффекта ускоренного сердцебиения. Помимо прочего, попадание никотина в организм вызывает снижение проницаемости мембран клеток тела для поступления кислорода и питательных веществ. Это провоцирует нарушения в структуре тканей тела. Особенно опасной выглядит нехватка кальция в организме, что, в первую очередь, негативно отражается на работе сердца

Затяжка дымом приводит к насыщению крови углекислым , в результате чего кислород поступает к клеткам тела в недостаточном количестве и возникает кислородное голодание тканей. Особенно от негативного эффекта страдает сердечная мышца, функционирование которой существенно угнетается. Поступление в организм углекислого газа вызывает также концентрацию в тканях холестерина. Вещество формирует отложения на сосудистых оболочках. В конечном итоге это в значительной степени повышает вероятность развития опасных заболеваний.

Нужно научиться воспринимать вред от курения всерьёз, отождествлять курение и сердце, пораженное инфарктом, как одно и то же, и задумываться о ценности своей и чужой жизни. Каждый курильщик должен осознавать, что здоровое сердце и пристрастие к употреблению табачной продукции – несовместимые понятия. Людям, которые мечтают о светлом будущем, желают долгие годы сохранять бодрость тела и сознания, не стоит брать сигареты в руки. Чем быстрее человек расстанется с пагубной привычкой, тем ниже риск формирования таких патологий, как инфаркт и инсульт.

Сделайте важный шаг на пути к  здоровому образу жизни - бросьте курить!