**Всемирный день без табака, 31 мая 2018**



**Табак и болезни сердца**

Ежегодно 31 марта ВОЗ и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака. Тема Всемирного дня без табака 2018 г. – «Табак и болезни сердца». Кампания будет направлена на повышение осведомленности в отношении: связи между табаком и болезнями сердца и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), включая инсульт, которые, вместе взятые, являются основной причиной смерти в мире; практически осуществимых действий и мер, которые основные заинтересованные стороны, включая правительства и общественность, могут проводить для снижения связанных с табаком рисков для здоровья сердца.

## [Влияние курения на сердце](http://nicotinu-net.ru/vliyanie-kureniya-na-serdce/)

  **Курение** оказывает одно из самых отрицательных влияний на деятельность сердечно-сосудистой системы. Среди курящих болезни сосудов и сердца встречаются  чаще в несколько раз, чем у некурящих.    Курение на протяжении многих лет, является причиной **хронической гипоксемии** — пониженного содержания кислорода в крови и  способствует появлению атеросклеротических бляшек. Пагубное влияние курения на сердце и сердечно-сосудистую систему в целом, обусловлено в воздействии никотина и вредных веществ  содержащихся в дыме, которые **нарушают обмен веществ**, **повышают  давление внутри сосудов** и  содержание в крови катехоламинов.
У курильщика сердце подвержено **спазмам сосудов** и нарушению их структуры от действия смол. В связи с этим оно начинает быстрее сокращаться и ему требуется больше  кислорода. [Угарный газ, содержащийся в дыме сигарет](http://nicotinu-net.ru/tabachnyj-dym/) значительно сокращает количество кислорода,  поступающего в  сердце и другие жизненно важные органы человека. В итоге наступает **кислородное голодание**, что и сокращает жизненный ресурс сердца [курильщика](http://nicotinu-net.ru/illyuziya-kurilshikov/).
Еще один результат курения  —  **повышение сворачиваемости крови**, что приводит к образованию **тромбов** в сердечной полости и просветах кровеносных сосудов. Оторвавшийся тромб часто приводит к печальным последствиям:  инсульт головного мозга, инфаркт миокарда или легкого. Оторвавшийся тромб может попасть в любой орган человеческого организма: сердце, [головной мозг](http://nicotinu-net.ru/vliyanie-kureniya-na-mozg/), селезенка и др. Проявлением данного патологического состояния являются резко появившиеся симптомы, связанные с нарушением кровообращения в каком-либо органе. Риск внезапной смерти у курильщиков почти в 5 раз выше, чем у некурящих.
Отрицательное влияние курения на  сердечно-сосудистую систему обусловлено так же большими концентрациями никотина, что уменьшает уровень гормона простациклина и поражает клеточные мембраны. Уменьшение простациклина способствует возникновению заболеваний, поражающих сердце и всю сердечно-сосудистую систему, а также  осложняет течение уже имеющихся болезней. При постоянном кислородном голодании и повышенном давлении, сердце у курильщика находится под воздействием оксида углерода, который, в свою очередь, понижает скорость окисления в митохондриях.
Курение повышает уровень липидов в крови, холестерина и  беталипопротеина, что способствует появлению на коронарных сосудах атеросклеротических бляшек, а эти сосуды снабжают кровью сердце. Атеросклероз способствует появлению**ишемической болезни**, **инфаркта миокарда**, а так же **внезапной смерти** .
У человека сердце проделывает большую работу, чтобы обеспечить постоянное  движение крови в сосудах. Работа сердца зависит от различных условий, в которых  находится  человек и осуществляется  регуляцией  нервного и гуморального механизмов. Нервная регуляция сердца осуществляется при помощи  импульсов, которые поступают из центральной нервной системы,  гуморальная —  гормонами.
При обследовании  сосудов сердца у больных, обнаружилось, что площадь атеросклеротического поражения артерий у курильщиков в 2 раза больше, чем в  сосудах у некурящих.
Вместе с поражением сердечных сосудов, у курильщиков появляются патологии и в других сосудах организма, которые способствуют развитию различным заболеваниям, например, **гипертонии**.
Проводились исследования, и выяснилось, что в крови у курящих появляются изменения, которые раньше замечались только у людей, которые перенесли инфаркт миокарда. У  некурящего человека в крови  всего 3% склеившихся в пары эритроцитов; у курящего, и у человека, перенесшего инфаркт, количество эритроцитов склеенных в пары достигает 10 % !
Так же выяснилось, что под влиянием [никотина](http://nicotinu-net.ru/proisxozhdenie-nikotina/), попадающего в кровь при курении,  увеличивается способность тромбоцитов к слипанию, что приводит к образованию сгустков крови в сосудах. Прогрессирующиеся склеивание  тромбоцитов и эритроцитов приводит к большой  **вязкости крови и замедлению кровотока**,  уменьшает количество кислорода и  повышает риск  инфаркта миокарда.
**Курение поражает кровь, сердце и сосуды** ядовитыми веществами, которые содержатся в табаке, нанося огромный ущерб здоровью, и чем  раньше человек, зависимый от никотина, бросит курить, тем больше у него будет шансов сохранить свое здоровье.
При выкуривании одной сигареты, на протяжении 30 минут, на 15 %повышается давление и на 20 ударов в минуту  учащается пульс.
Иногда, при курении, у некоторых людей, количество  сокращений сердца может резко дойти до 200  в минуту, и эта нагрузка не проходит бесследно.
Человек выкуривающий пачку сигарет в день, повышает нагрузку на сердце в 2 раза, что ведет к  изнашиванию сердца прежде времени — по статистике, средний возраст людей, внезапно умерших от сердечных приступов у некурящих равен 67 годам,  у курящих — 48 годам. Почти на 20 лет сокращает свою жизнь, человек из-за сигарет.

ОТЧИК Б.А.-нарколог