

Сердце — самая трудолюбивая и выносливая мышца тела.

Но и оно может серьезно пострадать, если ее обладатель относится к своему здоровью чересчур легкомысленно. Одно из самых негативных влияний на деятельность сердца оказывает курение.

Люди курят зачастую не столько от возникшего желания, сколько от появившейся на курение моды. Так требуют реалии времени. Считается, что будто бы курение, как ничто другое снимает психоэмоциональное напряжение. Не останавливают людей и потенциальные болезни, и тошнотворный запах изо рта – они все равно курят.

А ведь хуже всего приходится сердцу курильщика. Знаете ли вы, что курение и сердечно-сосудистые заболевания взаимосвязаны? Или что курение повышает артериальное давление? Для большинства людей сигареты ассоциируются с проблемами дыхательной системы и раком легких. Но известно ли вам, что курящие люди более подвержены гипертонии и сердечным заболеваниям? Всего после нескольких затяжек сердце начинает работать на износ.

Выкуривание первой утренней сигареты, в течение первых 30 минут после подъема, говорит уже о высоком риске никотиновой зависимости, что расценивается, как заболевание.

Сердце курящего страдает в результате сужения и нарушения структуры сосудов. Развивается кислородное голодание, что обуславливает сокращение жизненного ресурса курильщика. Сердце начинает быстрее сокращаться и требует большего количества кислорода. Частота сокращений сердца возрастает до 90 ударов в минуту.

Что же происходит с нашим организмом на самом деле?

При выкуривании сигареты происходит значительное увеличение артериального давления. При регулярном курении артериальное давление, значительно выше, чем оно могло бы быть у некурящего человека. При регулярном курении развивается стойкая артериальная гипертензия при которой повышается давление крови выше 140/90 мм рт.ст. Попадая в кровь с табачным дымом, никотин сужает кровеносные сосуды, повышая тем самым артериальное давление.

Курение при высоком артериальном давлении значительно повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы до 70 раз (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт и т.д.). При артериальной гипертензии могут повреждаться сосуды головного мозга (стенки сосудов становятся слабыми, что значительно повышает риск их разрыва).

Но, как только курение прекращается, заканчивается и действие табачных токсинов на организм.

К сожалению, проблемы сердечно-сосудистой системы начинаются с молодого возраста.

Среди курящих болезни сосудов и сердца встречаются чаще в несколько раз, чем у некурящих. Опасность инфаркта миокарда возрастает в прямой зависимости от числа выкуриваемых сигарет. 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. Под влиянием никотина сердце курящего человека за сутки способно сделать на несколько тысяч сокращений больше, чем у некурящего. Никотин способен сузить кровеносные сосуды и повышает риск развития атеросклероза.

Страшно становится и от того, что сейчас наравне с мужчинами курят женщины и дети. Например, у женщин, выкуривающих в день пачку сигарет, шансы на развитие БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА в 6 раз больше, чем у тех, кто никогда не курил. А у курящих мужчин они повышаются в 3 раза.

Курение обуславливает более 80% всех летальных исходов от ишемической болезни сердца (ИБС) у мужчин в возрасте 35-44 года и 27% - в возрасте 45-64 года. Исследование факторов риска показало, что у курящих резко возрастает риск появления стенокардии (в 2 раза), инфаркта миокарда (в 2 раза), ИБС (в 2,2 раза), внезапной смерти (в 4,9 раза).

Риск смерти в молодом возрасте у курильщиков гораздо выше, чем у некурящих. 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 внезапной смерти у курильщиков выше, чем у некурящих. 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. Лица, вдыхающие табачный дым, также имеют большой риск, наряду с курившими без вдыхания табачного дыма.

Советы для тех курильщиков, кто хочет отказаться от курения:

1. Когда решаете отказаться от курения, думайте о том, что вместо него Вы приобретаете: здоровье своё и своих близких, экономии денег. Отказ о курения уже через 6 мес. положительно скажется на вашем здоровье.
2. Наметьте заранее день отказа от курения.
3. Прекращайте курить сразу, не пытайтесь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты.
4. Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.
5. Вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным.



Влияние курения на сердце человека



6.Преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом, жевательная резинка.

7.Не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают.

8.Обратитесь в кабинет медицинской помощи по отказу от курения поликлиники по месту жительства, где Вам окажут необходимую медицинскую помощь.

9.Желательно предпочесть физическую нагрузку на свежем воздухе. Сердце тренируется даже по пути домой или на работу. Достаточно пройти пару автобусных остановок, подняться пешком по лестнице, размеренно дыша и не допуская учащенного сердцебиения, или проехать несколько километров на велосипеде.

Советы друзьям и родственникам:

Напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей (детей, женщин, мужчин).

Никогда не создавайте комфортных условий для курения.

Не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц).

Всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Курение наносит огромный вред организму человека, в частности, сердечно-сосудистой системе, и чем раньше человек, зависимый от никотина, бросит курить, тем больше у него будет шансов сохранить свое здоровье. Отказ от вредных привычек — это единственный способ сохранения здоровья и защита вашего сердца в любом возрасте. А лучшее средство профилактики заболеваний — это здоровый образ жизни

Любой желающий может позвонить по телефону 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Борьба с курением должна быть активной и как можно более ранней. Вам просто необходимо бросить курить, и Вы будете жить долго.

Будьте здоровы!!!

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского, д.2/6
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
[САЙТ: www. gбуз-ao-цмп.рф](http://www.gbuз-ao-цмп.рф)