

**Никотину-нет!**

**Влияние курения на сердце**

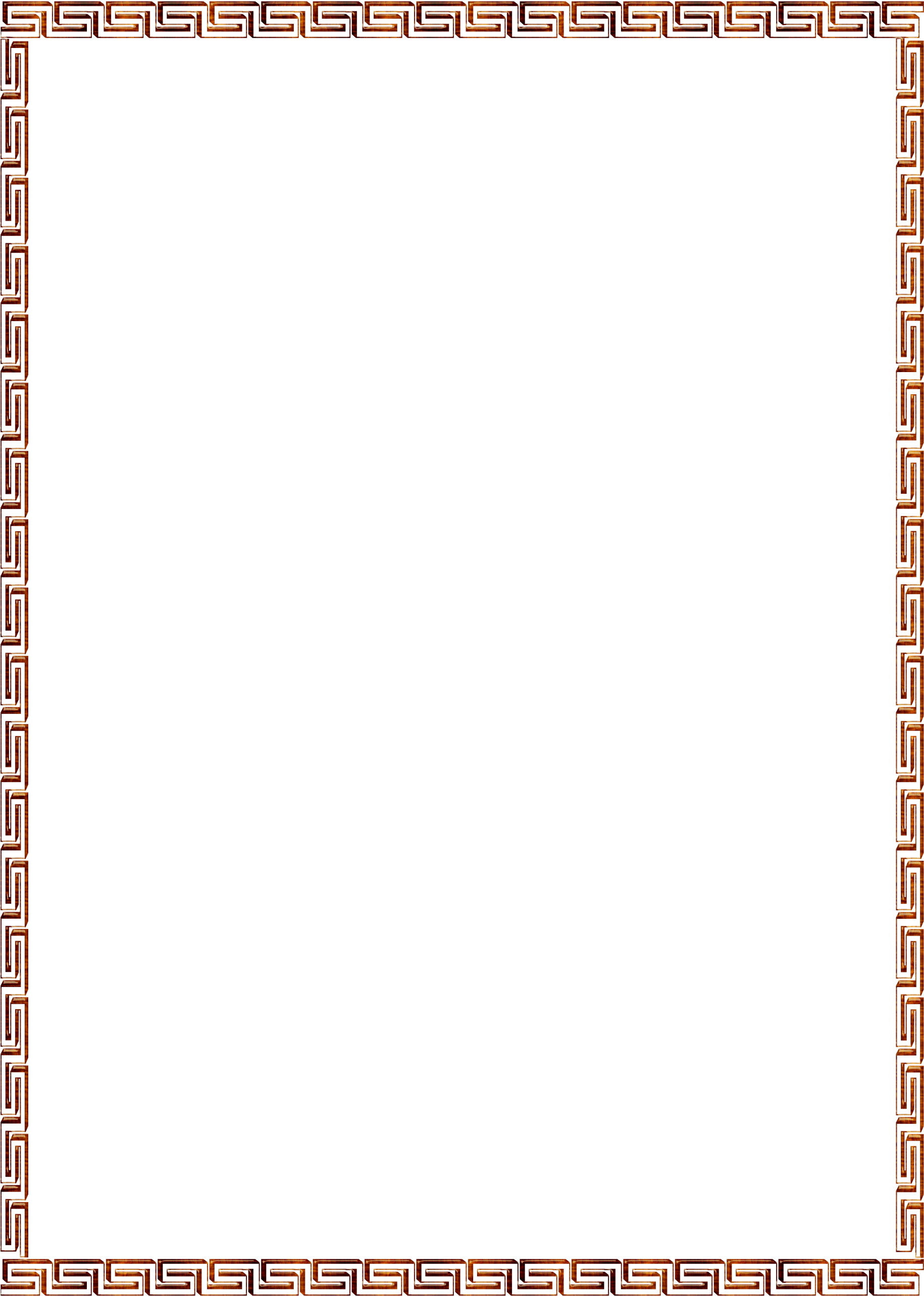
Курение оказывает одно из самых отрицательных влияний на деятельность сердечно-сосудистой системы. Среди курящих болезни сосудов и сердца встречаются чаще в несколько раз, чем у некурящих. Курение на протяжении многих лет, является причиной хронической гипоксемии — пониженного содержания кислорода в 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 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.

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, 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 % !

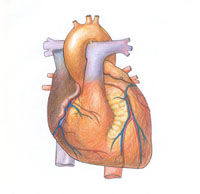
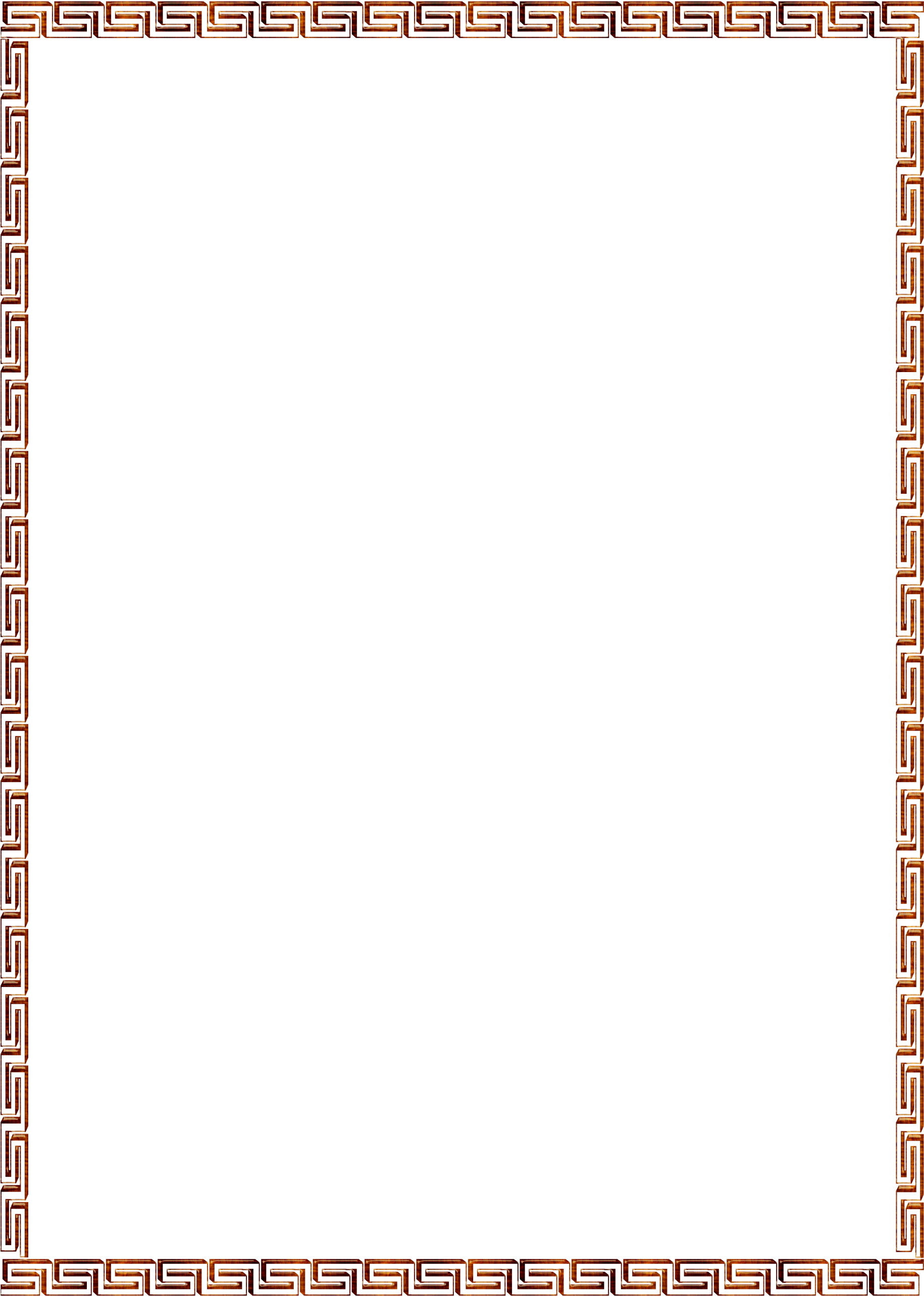
Так же выяснилось, что под влиянием никотина, попадающего в кровь при курении, увеличивается способность тромбоцитов к слипанию, что приводит к образованию сгустков крови в сосудах. Прогрессирующиеся склеивание тромбоцитов и эритроцитов приводит к большой вязкости крови и замедлению кровотока, уменьшает 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.

**Вред курения для сердца**



Курящий человек остро ощущает влияние табачного дыма на организм. Наступает кислородное голодание, проявляющееся одышкой, особенно во время повышенной физической нагрузки.

Чем дольше Вы не решаете проблему курения, тем больше вред для Вашего сердца. Каждая следующая сигарета вызывает головную боль, головокружение, одышку и кашель. Часто такие неприятные ощущения появляются при подъёме по ступенькам.

Разве Вы не желаете сохранить красоту, молодость и физическую силу на долгие годы? Знайте, что сигареты сокращают Вашу полноценную жизнь вдвое!

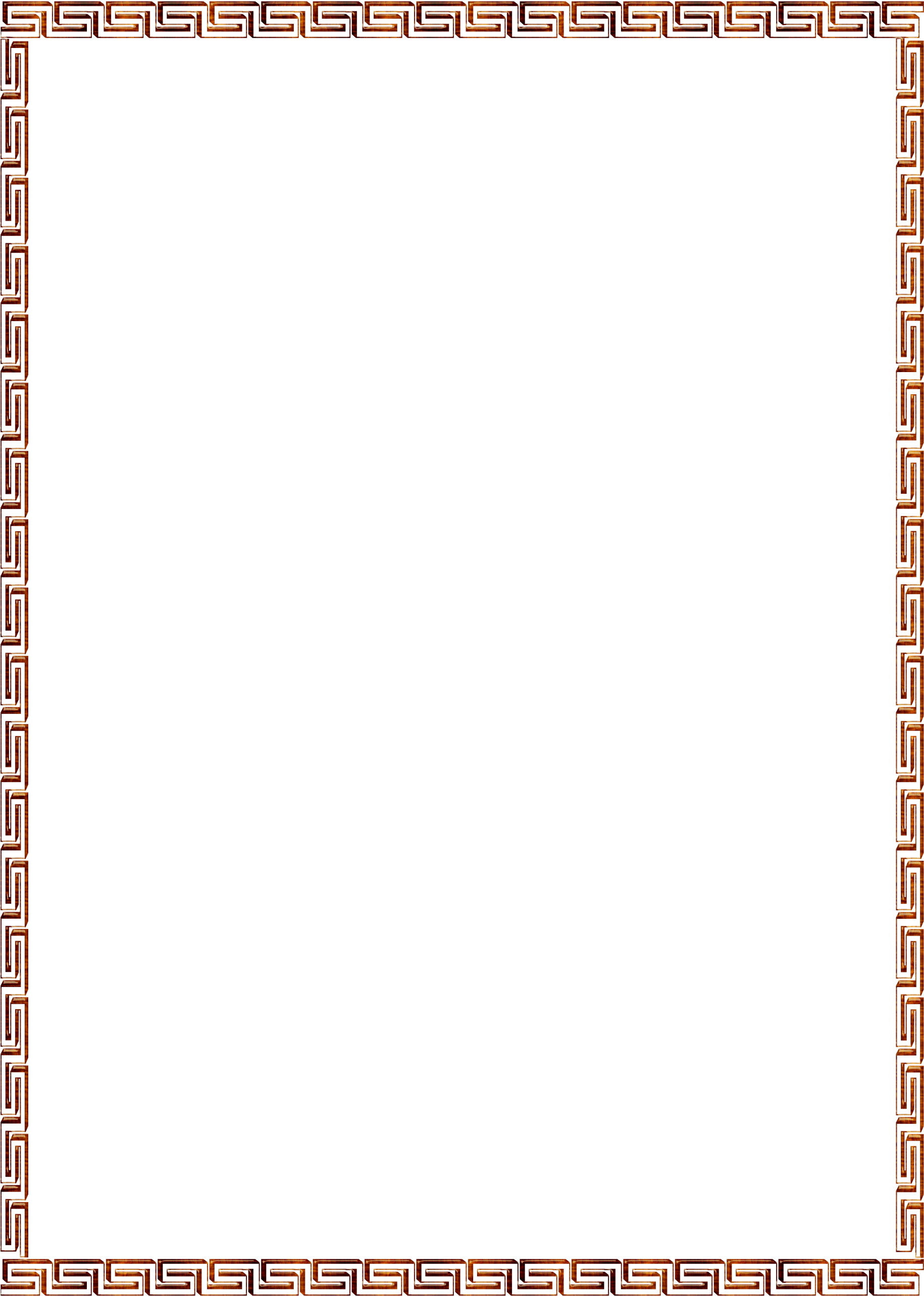
Курение и сердечно-сосудистые заболевания тесно связаны. Гипоксия характерна не только для сердечной мышцы, но и всей мышечной ткани в организме заядлого курильщика. Кислородное голодание, наступающее вследствие вдыхания табачного дыма, негативно отражается на всей сердечно-сосудистой системе. Влияние курения на сердце заключается в увеличении вязкости крови и повышении риска тромбообразования. Это ведет к инфаркту и инсульту.

Табачный дым отрицательно сказывается на распределении липопротеидов высокой и низкой плотности в пользу так называемого «вредного холестерина». Он начинает активно откладываться на стенках сосудов в виде холестериновых бляшек. Отложения холестерина приводят к сужению сосудистого просвета. В результате все органы испытывают ишемию — недостаток кислорода.

**Как курение влияет на сердце: опасные последствия**

У заядлых курильщиков высока вероятность перекрытия просвета коронарной артерии, питающей сердечную мышцу, тромбом или холестериновой бляшкой. Это называется инфарктом миокарда. Он сопровождается некрозом (отмиранием) пораженного участка сердечной мышцы. Вред курения для сердца состоит в создании условий для острого нарушения кровоснабжения — атеросклероза. Также у курильщиков обычно диагностируется стенокардия.

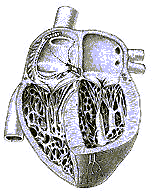
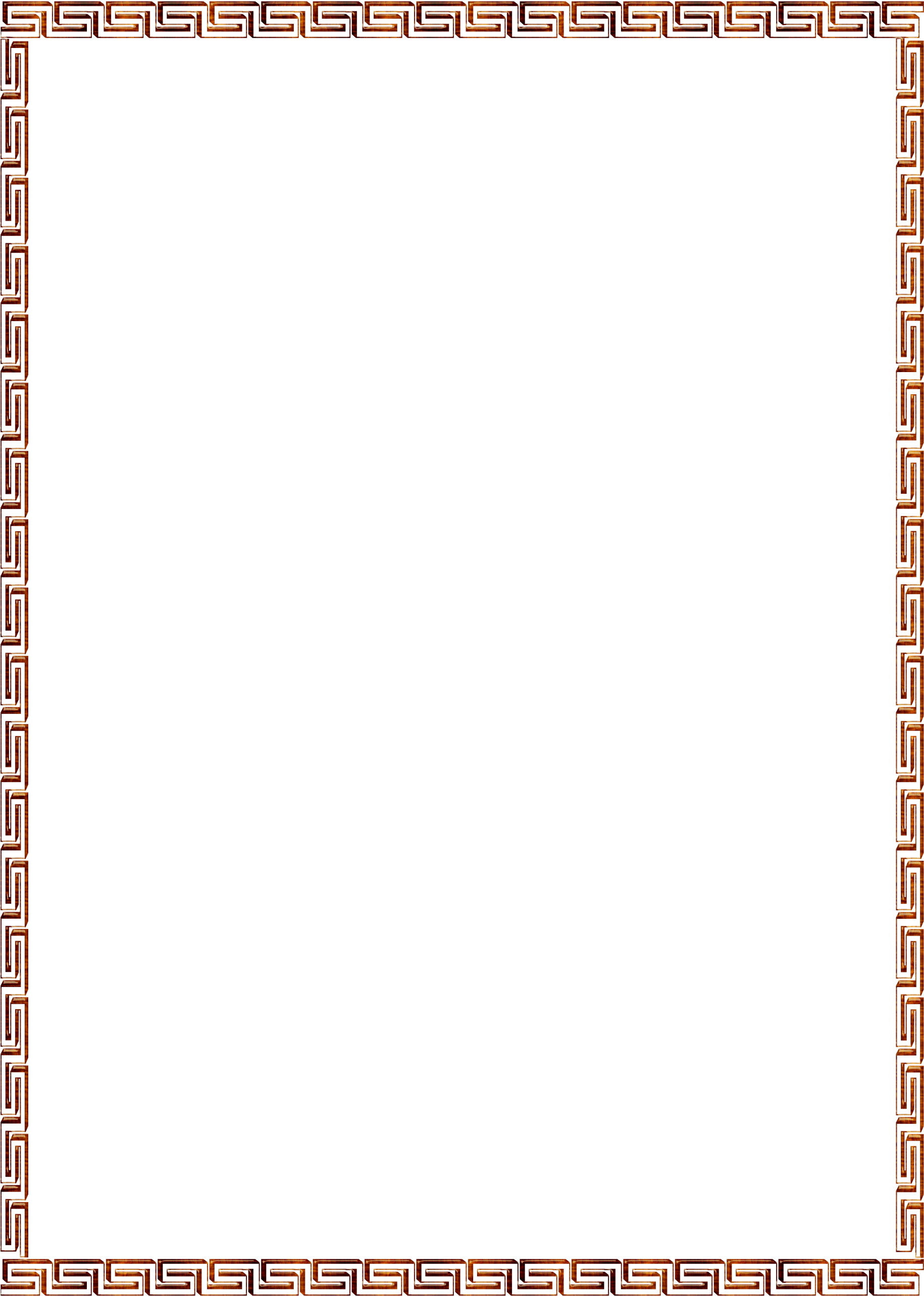
Если Вы курите пачку сигарет в день — знайте, что тем самым Вы повышаете риск инфаркта в 5 раз!

Сигаретный дым ухудшает реологические качества крови, повышая её вязкость и способствуя образованию тромбов. Медики обнаружили прямую зависимость между количеством выкуриваемых сигарет, объемом тромба, приводящего к инфаркту, и самой вероятностью наступления этого опасного для жизни состояния. Курение и сердечно-сосудистые заболевания связаны: чем больше и чаще Вы курите, тем скорее произойдет закупорка коронарной артерии.

Курильщики чаще страдают от артериальной гипертензии. Это связано со способностью никотина повышать тонус сосудистых стенок. Влияние курения на сердце очевидно. В течение 20 минут после выкуренной сигареты повышается пульс и давление. Это является ответной реакцией на поступление дозы никотина, которую тело старается поскорее переработать и вывести. Полностью ядовитые вещества могут покинуть организм лишь через 36 часов.

Зная о вреде курения для сердца и сосудов, стоит задуматься об отказе от этой опасной привычки.

**Курение и сердце**

*О влиянии курения на деятельность сердечно-сосудистой системы рассказывает старший научный сотрудник Лаборатории хронической сердечной недостаточности Института Кардиологии, кандидат медицинских наук, Пасечник Марина Григорьевна.*   
         
         
      **Курение** - один из существенных факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. В материалах ВОЗ указывается "Объединенные экспериментальные и эпидемиологические данные, опубликованные за последние годы, подтвердили мнение, согласно которому курение сигарет является одним из основных факторов риска в отношении как смертельных, так и не смертельных инфарктов миокарда, особенно среди лиц моложе 50 лет. Причем в большинстве исследований было показано, что опасность инфаркта миокарда возрастает в прямой зависимости от числа выкуриваемых сигарет".   
         
      Общепризнанно, что влияние факторов табачного дыма на функцию сердечно-сосудистой системы обусловлено ролью никотина и оксида углерода.   
         
      При изучении особенностей курения у молодых здоровых людей было констатировано, что после выкуривания каждой сигареты сердечная мышца работает в более учащенном ритме, минутный объем сердца и скорость сокращения миокарда у них также выше, снижается ударный объем при физической нагрузке разной интенсивности. Под влиянием выкуривания половины сигареты за 4 мин частота пульса у курящих увеличивалась на 14%, артериальное давление повышалось на 5,3%, индекс напряжения миокарда повышался на 19%. Подсчитано, что сердце курящего человека за сутки совершает на 12000-15000 сокращений больше, чем сердце некурящего. Такой неэкономичный режим работы сердца ведет к его преждевременному изнашиванию.   
         
      **Риск заболеть ишемической болезнью сердца** у курильщиков в 1,2-2 раза выше, чем у некурящих, причем это относится как к мужчинам, так и к женщинам. Относительный риск возрастает в зависимости от числа выкуриваемых сигарет, глубины вдыхания табачного дыма и возраста начала курения.   
         
      Эпидемиологические исследования, проведенные среди различных популяций, указывают, что **риск инфаркта** (в том числе повторного) возрастает с количеством выкуренных за день сигарет, а также в старших возрастных группах, особенно старше 70 лет. Расчеты показали, что каждая ежедневно выкуриваемая сигарета увеличивает риск смерти от ишемической болезни сердца (ИБС) у лиц 35-44 лет на 3,5%, а в возрасте 65-74 лет - на 2%.   
         
      В течение жизни человек, выкуривающий в день пачку папирос или сигарет, вводит в организм около 2 кг никотина. При одновременном введении этого количества было бы достаточно, чтобы **убить 20000 человек**.   
         
      Курение обусловливает более 80% всех летальных исходов от ИБС у мужчин в возрасте 35-44 года и 27% - в возрасте 45-64 года. Сравнительное исследование факторов риска у курящих и некурящих мужчин 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). У мужчин, выкуривающих 20 сигарет и более в день, такие факторы, как гиперхолестеринемия, гипертония, диабет, увеличивали степень риска в 5-8 раз. Смертность от ИБС у злостных курильщиков в возрасте до 55 лет была в 5 раз выше, чем у некурящих, а в возрастной группе старше 55 лет - в 2 раза выше, у курящих женщин инфаркт миокарда развивается в 3 раза чаще, чем у некурящих. Известно, что общая смертность женщин в возрасте моложе 65 лет от ИБС гораздо ниже, чем мужчин, но имеются данные, что среди курящих этот показатель одинаков для обоих полов, и в особенности неблагоприятен у женщин принимающих контрацептивы.   
         
      **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 смерти от ИБС оказался наиболее низким среди не куривших и бывших курильщиков и максимальным среди куривших. Лица, вдыхающие табачный дым, также имели большой риск, наряду с курившими без вдыхания табачного дыма.   
         
      В последние годы обсуждается вопрос о связи курения с внезапной смертью.   
         
      Известно, что внезапная смерть может быть проявлением поражения коронарных сосудов сердца. При коронарном поражении сердца в 50-60% случаев смерть наступает внезапно. Отмечено увеличение показателя смертности (внезапная смерть) для мужчин, куривших 10 или менее 20 сигарет в день, особенно для куривших более 20 сигарет в день по сравнению с не курившими.   
         
      Заслуживает дальнейшего внимания проблема **связи курения с гипертонической болезнью**. Спазм периферических сосудов, возникающий под влиянием никотина, играет роль в развитии гипертонической болезни.   
         
      Приведенные данные ясно показывают, что курение наносит огромный вред организму человека, в частности, сердечно-сосудистой системе. Поэтому борьба с курением должна быть активной и как можно более ранней. Современная медицина предлагает широкий выбор средств в помощь желающим бросить курить. Это и медикаментозные препараты, трансдермальные средства, специальные жевательные резинки.   
         
      Бесспорно имеющийся на сегодняшний день на фармацевтическом рынке препарат Никоретте, производимый фармацевтической компанией Pharmacia, позволяет избавиться от табачной зависимости без особых физических и психологических проблем. Содержащийся в жевательной резинке никотин, поступающий в организм в минимальном и неопасном для здоровья количестве, постепенно высвобождаясь и всасываясь через слизистые, предотвращает возникновение желания курить, и позволяет преодолеть никотиновую зависимость. Используя препарат Никоретте, вы помогаете своему здоровью. Старайтесь, и у Вас все получится. 

