**Курение и заболевания 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

Говорят, что для сердца вреден кофе. Утверждают, что также на него негативно влияет алкоголь… Все это так, но с оговоркой. Если не перебарщивать с дозировкой и выбирать натуральный зерновой кофе, он может совсем не вредить сердечно-сосудистой системе. Если не увлекаться крепким алкоголем, а умеренно потреблять натуральное красное вино, можно даже добиться благотворного воздействия на здоровье…

А можно ли сказать что-то в пользу курения? Нет. Эта пагубная привычка приносит сердцу и здоровью огромный ущерб независимо от вида и качества потребляемого табака. Курить – очень вредно!

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 любых 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

«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%.

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.

«Live fast, die young» — «Живи быстро, умри молодым»… Так звучит лозунг представителей некоторых молодежных субкультур. Но это выражение вполне могло бы стать неофициальным девизом курящих людей. Было установлено, что молодые мужчины (в возрасте младше 45 лет), которые курят больше 25 сигарет в день, умирают от острых сердечно-сосудистых событий в 10-15 раз чаще людей, которые не курят.

Есть такое понятие как внезапная сердечная смерть. Она возникает на фоне поражения сердечно-сосудистой системы и наступает в результате резкого нарушения коронарного кровотока (фактически инфаркта) или внезапной тяжелой аритмии. Известно, что мужчины, которые курили более 10-20 сигарет в день, имеют более выраженную склонность к внезапной сердечной смерти, чем все остальные.

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.

Вы хотите избавиться от курения, и у вас уже больное сердце? Спешите как можно скорее забыть о табаке, потому что он увеличит ваши затраты на лекарства, ухудшит ваше самочувствие и в конечном итоге может вас убить.

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.

Как вы думаете: все это стоит того, чтоб хотя бы попробовать избавиться от тяги к курению?

Один из 600 человек гибнет в дорожной аварии. От причин, связанных с курением, умирает каждый 25-й человек… А вы знали, что за рубежом смерть от болезней, возникших в результате курения, предлагали отнести к насильственной? Правда, добиться успеха в этом предприятии так и не получилось, потому что никто не заставляет человека покупать сигареты и вдыхать их дым. По такой логике это, скорее, самоубийство…

Если вы курите, прекратите себя убивать. Не рискуйте понапрасну своим здоровьем и измените ситуацию, пока не поздно.