

ТАБАК РАЗРУШАЕТ СЕРДЦЕ



Ишемическая болезнь сердца, инфаркт, аритмия, артериальная гипертензия и другие заболевания сердечно-сосудистой системы становятся причиной смерти миллионов людей ежегодно.

Курение табака - доказанный фактор риска развития этих заболеваний. Вероятность заболеть тем или иным сердечно-сосудистым заболеванием у курильщика выше в 4 раза по сравнению с некурящим, или отказавшимся от курения человеком.

Как же курение влияет на сердце и сердечно-сосудистую систему?

Влияние никотина



Никотин, содержащийся в табачном дыме, в попадая в кровеносную систему, вызывает резкий выброс адреналина – «гормона стресса», из-за которого стенки кровеносных сосудов сжимаются, что становится причиной повышения артериального давления, и увеличения частоты сердечных сокращений.

Кроме того, никотин, оказывая повреждающее воздействие на клеточные мембраны, нарушает их проницаемость, что приводит к развитию **ионного дисбаланса**. В результате, развивается **дефицит кальция** - важнейшего микроэлемента, без достаточного содержания которого невозможна нормальная работа сердечной мышцы, так как нарушается механизм сокращений поперечно - полосатой мускулатуры.

Высокие дозы никотина вызывают **снижение уровня простаглицлина**, гормона, под воздействием которого кровеносные сосуды расслабляются после предшествующего сокращения.

Влияние других компонентов табачного дыма



Помимо никотина, в табачном дыме содержится несколько тысяч соединений, абсолютное большинство которых, при вдыхании оказывают токсическое воздействие на организм.

Углекислый газ, поступающий в кровь при курении, замещает собой кислород, в результате чего все органы, особенно сердце и головной мозг, испытывают гипоксию или кислородное голодание.

Оксид углерода опосредованно увеличивает содержание «вредных» липопротеидов в крови, высокий уровень которых является доказанной причиной развития атеросклероза сосудов.

Кровь курильщиков быстрее свертывается, из-за чего возрастает риск **тромбообразования**, следовательно растет вероятность развития инфарктов и инсультов.

Механизм разрушающего воздействия табака

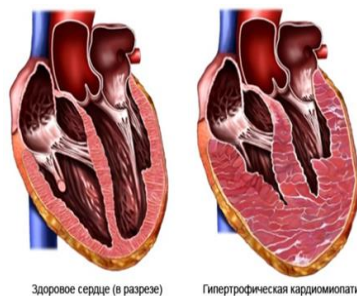


После каждой выкуриваемой сигареты закономерно развивается кратковременный спазм кровеносных сосудов, в результате повышается артериальное давление, что в несколько раз повышает нагрузку на сердце.



Спазм сосуда

Сердце курильщика, вынужденное перекачивать кровь по спазмированным сосудам, работает в режиме постоянной перегрузки, с напряжением, значительно превышающей физиологическую норму. Логично, что компенсаторно, для приспособления к такому режиму постоянной перегрузки, происходит увеличение числа и рост объема мышечных волокон сердечной мышцы, что можно сравнить с увеличением объема бицепсов у тяжелоатлета.



Здоровое сердце (в разрезе)

Гипертрофическая кардиомиопатия

Всего через 5 лет регулярного курения изменения миокарда становятся заметными при обследовании. Сосуды постепенно теряют свою эластичность, а из-за атеросклеротических бляшек их стенки становятся более хрупкими и ломкими, постепенно сила кровотока падает, сердце начинает испытывать нехватку кислорода и питательных веществ.

В результате, из-за курения мышечная масса сердце увеличивается, а питательных веществ и кислорода к нему поступает намного меньше. Это вызывает учащение сердечных сокращений и перенапряжение сердечной мышцы, пытающейся так возместить нехватку питательных веществ и кислорода, из-за чего с годами у курильщика развивается сердечная недостаточность.

Согласно результатам международных исследований, **курение повышает риск возникновения ИБС в 2,2 раза, инфаркта миокарда – в 2 раза, а внезапной смерти – в 4,9 раз.** Причем, чем меньше возраст курильщика, тем выше его риск умереть от инфаркта.

Итак



Отрицательное влияние сигарет и никотина на сердце бесспорно, сердце курильщика не может быть здоровым. Если вы не хотите сократить свою жизнь примерно на 10-15 лет или стать постоянным пациентом кардиологических клиник в возрасте 40-50 лет.

Откажитесь от курения сегодня! Сделать это никогда не поздно. Всего через 1 год жизни без курения, риск заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями снижается вдвое!

ГУ «Жодинский городской центр гигиены и эпидемиологии», 2023 год