# Курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний

По данным Всемирной организации здравоохранения:

— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

— в России курит минимум каждая десятая женщина;

— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

— курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней органов дыхания, мозга, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожи и зубов.

**Влияние курения на сердечно-сосудистую систему**

Курение способствует быстрому изнашиванию и старению сердечно-сосудистой системы, развитию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, в том числе инфаркта миокарда, стенокардии, облитерирующего эндартериита и др. Попадая в кровь, ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, разносятся по тканям за 21-23 секунды (время полного кругооборота крови); т.е. почти мгновенно отравляют весь организм.

После выкуривания 2-3 сигарет мелкие кровеносные сосуды приходят в состояние спазма, который сохраняется 20-30 минут! У тех, кто выкуривает в день пачку сигарет, сосуды постоянно находятся в состоянии спазма. Вследствие этого уменьшается просвет мелких артерий, так как никотин вызывает сужение кровеносных сосудов. В результате нарушается нормальное питание многих тканей организма.

При курении артерии теряют свою эластичность, становятся плотными, ломкими, хрупкими. С годами у курильщиков просвет сосудов сужается всё больше и это может закончиться катастрофой.

Постоянный спазм кровеносных сосудов, вызываемый курением, является существенным фактором в возникновении гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и облитерирующего эндартериита. Под влиянием никотина быстрее изнашиваются также сосуды мозга, просвет их сужается, уменьшается эластичность. Кровь поступает в меньшем количестве, что приводит к нарушению мозгового кровообращения, к кровоизлияниям в мозг.

Во время курения пульс учащается примерно на 20 ударов в одну минуту, так как сердце работает с повышенной нагрузкой. При этом нарушается функция сердца вследствие спазма мелких кровеносных сосудов, питающих сердечную мышцу. В результате спазма венечных сосудов у курящих лиц бывают приступы сердцебиения, боли в области сердца, перебои в работе сердца.

Установлено влияние никотина на повышение артериального давления. Общее сужение кровеносных сосудов и повышенное артериальное давление приводят к тому, что число лиц курящих с гипертонической болезнью, гораздо больше, чем среди некурящих, особенно в молодом и среднем возрасте. «Табачная гипертония» ведёт к раннему «табачному склерозу» кровеносных сосудов.

Курение является важной причиной возникновения ишемической болезни сердца, так как вносит вклад в развитие атеросклеротического процесса.

Главная роль в механизмах развития ишемической болезни сердца под влиянием курения принадлежит окиси углерода. Никотин вызывает повышение артериального давления и частоты сердцебиений, а окись углерода — недостаточность сердечной деятельности.

Спазм сосудов сердца — наиболее частое осложнение при курении. Результатом такого спазма может быть инфаркт миокарда — омертвение участка сердечной мышцы вследствие нарушения её питания. Омертвение большого участка сердечной мышцы приводит к смерти. Не случайно смертность от инфаркта миокарда среди курящих в возрасте 40-50 лет в 3 раза выше, чем у тех, кто не курит.

Курение способствует более раннему развитию атеросклероза, в особенности склероза венечных сосудов сердца, что может привести к стенокардии (грудной жабе).

Курение ведёт к сосудистым спазмам, в частности венечных артерий сердца, проявляющимся приступами стенокардии. Вследствие развития ишемической болезни сердца у курящих стенокардия возникает в 2 раза чаще, а внезапная смерть в 4 раза чаще, чем у некурящих.

Если при появлении приступов стенокардии прекратить курение, признаки болезни постепенно исчезают.

Никотин способствует также жировому перерождению сердечной мышцы, снижая работоспособность сердца. Нередко при чрезмерном курении отмечаются головокружение и рвота, которые объясняются спазмом сосудов головного мозга.

Курение является основной причиной ещё одного очень серьёзного сосудистого заболевания нижних конечностей — перемежающейся хромоты. Это заболевание связано с облитерирующим эндартериитом артерий нижних конечностей, который может привести к гангрене (омертвению) стопы, голени и нередко требует ампутации их.

**Пассивное курение и связанные с ним риски**

Пассивное курение, представляющее собой вдыхание дыма, исходящего от сигареты курящего человека, также вредно для здоровья сердца и кровеносных сосудов, так как в некоторой мере также является курением. Доказано, что пассивное курение содержит практически все химические соединения, вдыхаемые курильщиками в результате курения. В некоторых случаях пассивное курение наносит людям еще больший вред в сравнении с курящими людьми и увеличивает риск наступления сердечного приступа и смерти у взрослых людей.

Пассивное курение очень вредно для детей и подростков, так как имеет свойство повышать риск развития ИБС в будущем. Это обусловлено тем, что вдыхание дыма сигарет повышает давление и повреждает ткани сердца, а также снижает уровень липопротеинов высокой плотности, называемых «хорошим холестерином», снижающим риск атеросклероза.

Риск пассивного курения особенно высок для недоношенных детей, имеющих респираторный дистресс-синдром, а также детей, страдающих астмой.

**Как бросить курить и избежать пассивного курения?**

Кардиологи считают, что отказ от табачного дыма является одним из лучших способов, позволяющих снизить риск появления сердечных заболеваний. Не стоит начинать курить, но если такая привычка уже присутствует, необходимо от нее отказаться в независимости от стажа курения.

Также важно избегать пассивного курения. Для этого достаточно не посещать места, в которых курение разрешено, а также попросить друзей и членов семьи не курить в авто и в доме.

Отказ от курения многократно снижает возможность развития сердечных болезней, в некоторых случаях приводящих к смерти, снижает риск образования тромбов и развития атеросклероза, а также риск внезапной остановки сердца, повторного инфаркта и летального исхода в результате других хронических заболеваний.

Исследователи, занимающиеся изучением болезней сердца и влиянием курения на развитие сердечных заболеваний, выяснили, что в странах, запретивших курение в общественных местах и на работе, существенно снизилось число инфарктов. Ученые объясняют данный факт как результат снижения активного и пассивного курения.