**Курение и сердечно сосудистые заболевания**

Сердце человека выполняет огромную работу, обеспечивая движение крови в сосудах. Работа сердца – частота и сила его сокращений изменяется в зависимости от активности организма и различных условий, в которых он находится. При изучении влияния табачного дыма и никотина на человека было доказано, что курение и продукты табака оказывают на сердечно – сосудистую систему весьма вредное действие.

Влияние никотина на кровообращение реализуется преимущественно через нервную систему и надпочечники. При этом наблюдаются нарушения ритма сердца, перебои, чувство замирания сердца, повышения тонуса сосудов, их спазм. Постоянный спазм сердечных (коронарных) сосудов способствует их склеротическому перерождению, нарушению питания сердечной мышцы, и возникновению ишемической болезни (стенокардии).

Ишемическая болезнь обычно сопровождается резкими болями в области сердца, отдающая в левую руку и лопатку. При этом может развиваться еще более опасное заболевание – это омертвение части мышцы сердца и есть инфаркт миокарда.

Ишемическую болезнь сердца часто называют «болезнью века». Она занимает по смертности первое место среди всех других заболеваний, одной из причин ее, ученые всех стран мира считают это с курением табака.

При выкуривании до одной пачки сигарет в сутки умирает на 80% больше, чем некурящие, а из выкуривающих от одной до двух пачек умирает в 2-2.5 раза больше. Смертность среди курящих тем выше, чем дольше они курят.

У лиц, начавших курить до 20 лет, смертность значительно выше, чем у лиц, начавших курить после 25 лет. Смертность у лиц, продолжающих курить выше, чем у лиц, бросивших курить.

При изучении изменений коронарных сердечных сосудов у больных ученые пришли к выводу, что площадь атеросклеротического поражения внутренней оболочки венечных артерий сердца у курящих лиц молодого и среднего возраста почти в 2 раза превышает аналогичные изменения чем у некурящих.

Наряду с поражением коронарных сосудов при курении табака возникают изменения и в других сосудах организма, способствующие в частности возникновению гипертонической болезни и облитерирующего эндартериита (перемежающаяся хромота).

Известно, что окись углерода, содержащийся в табачном дыме, связывает гемоглобин крови - основной переносчик кислорода, тем самым ухудшается снабжение организма кислородом. Следует подчеркнуть, что особенно вредно и опасно курение табака лицам, предрасположенным к заболеваниям или уже имеющим те или иные заболевания сердечно – сосудистой системы. На этом фоне вредное воздействие табачного дыма проявляется быстрее и сильнее, чем обычно.

Итак, поражения сердца, сосудов и крови, вызываемые веществами, содержащиеся в табаке наносят здоровью человека непоправимый ущерб. Чем меньше и реже человек курит и чем позже начал и раньше бросил курить, тем больше у него шансов сохранить здоровье.

**Реши – нужна ли тебе коварная сигарета? Выбор остается за тобой!**

**Сделай шаг навстречу своему здоровью.**

Врач – валеолог

УЗ «Борисовская ЦРБ» Коновалова В.И.