**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.
 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.

***Меры борьбы с курением и его профилактика.***

История свидетельствует о том, что жёсткое преследование курильщиков не остановило широкого распространения курения. Не помогло и прекращение или уменьшение выпуска табачных изделий. Люди всегда находили суррогат табака. Например, в годы гражданской войны появилось большое количество самосада…
 Сегодня в борьбе с этим большим социальным злом мы **должны рассчитывать на осознание людьми**, особенно подростками, того, что **курение наносит непоправимый вред здоровью и чем раньше его прекратить, тем лучше**.
 На конференции в Мадриде в 1970 г. Международный противораковый союз обратился к правительствам разных стран мира с просьбой о принятии законодательных и административных мер по борьбе с курением.
 Борьба за здоровье человека является одной из важнейших задач здравоохранения. Для предупреждения хронических неинфекционных заболеваний необходимо устранить влияние многих вредных факторов, к которым, в первую очередь, относится курение.

***Борьба с курением строится на трёх основных принципах:***

1. вырабатывать у людей, особенно у подростков и молодежи, твердое убеждение, что курение вредно, оно наносит непоправимый ущерб здоровью и начинать курить не надо;
2. административные меры с целью ограничения и запрещения курения в общественных местах;
3. сокращение числа курящих за счет осознания ими вредных последствий.

 В нашей стране запрещено курение в общественных местах — театрах, кинотеатрах, цирках, концертных и спортивных залах и др. Нельзя курить в метро, пригородных поездах, трамваях, троллейбусах, такси, в закрытых помещениях водного транспорта (на катерах, речных и морских судах). В поездах дальнего следования курение возможно только в тамбурах.
 Особое внимание обращается на запрещение курения в школах, профессионально-технических училищах, колледжах, университетах и в лечебных учреждениях. Запрещена продажа табачных изделий несовершеннолетним.
 Большая роль в борьбе с курением должна принадлежать школе, общественным организациям. Необходимо заинтересовать детей, подростков, молодёжь занятиями в различных кружках, увлечь их физкультурой, спортом, экскурсиями и т. д.
 Борьба с курением будет иметь успех лишь в том случае, если в ней примет активное участие широкая общественность страны. Основной упор должен быть сделан на правильное воспитание молодежи. Специалисты считают, что борьбу с курением надо начинать уже с дошкольного возраста, внушая ребенку отвращение к сигарете.
 В формировании установки на здоровый образ жизни важную роль призвано сыграть общественное мнение, особенно в коллективах. Борьба с курением должна стать частью воспитательной работы, и в ней нельзя ограничиваться лозунгами, даже если они будут броскими. Ничто не заменит ежедневной кропотливой работы.
 Проявлять такую заботу о подрастающем поколении обязаны все взрослые. Одним из методов воспитания является личный пример. Поэтому все, кто по характеру работы имеет дело с детьми или подростками, в первую очередь учителя, воспитатели, должны прекратить курение. Известно, что если классный руководитель не курящий, школьников, начинающих курить, значительно меньше.

 **Растущая заинтересованность людей дышать воздухом, свободным от табачного дыма**, привела к ограничению курения в общественных местах во многих странах мира.

 Цель запрета и ограничения курения — забота, прежде всего, о здоровье некурящих, защита их от вредного действия табачного дыма.

**Курить — не курить?!**

* 1. Начинают курить от глупости, а бросить не могут от слабости (воли). На самом деле, бросить курить — это подвергнуть организм стрессу, который аналогичен острому воспалительному процессу. По данным исследований университета Пенсильвании, у бросающих курить начинается депрессия, мышечные боли, повышение температуры, изменения аппетита и обострения всех хронических болезней.
	2. Сигареты с ментолом курить менее вредно, чем «полноценные». Сюда же можно отнести стереотип, что если трудно бросить курить, надо «переходить» на ментоловые сигареты. На самом деле, курильщики более глубоко затягиваются ментоловым дымом, получая вредные вещества (которые, естественно, есть в сигаретах) в нижние доли лёгких. Есть данные, что ментоловые сигареты приводят к более высокой подверженности действию окиси углерода и повышению уровня никотина в плазме. Кроме того, бросающие курить курят ментоловые сигареты быстрее и выкуривают больше.
	3. Курильщикам, чтобы восполнить дефицит полезных веществ, нужны витамины, которые представляют собой естественные противоядия табачному дыму.
	4. Курящая женщина (мужчина) — не могут быть красивыми. У них одутловатые бледные лица, жёлтые зубы и плохая кожа
	5. «Не кури хотя бы сегодня». Нет уж, если Вы курите, а потом не курите, а потом опять курите, то Вам, действительно, не поздоровится. Любой перерыв — на день, неделю, месяц с последующим курением наносит больший вред. Поэтому и бросать курить, если разобраться, надо «по-умному».

	**Если бросаете курить — делайте это однажды. Удачи!**

 **ПОМНИТЕ: ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В ВАШИХ РУКАХ!**

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП»

и врачом-терапевтом Центра здоровья - Данилович Е.В.

2015 год