****

**31 мая 2024 года — Всемирный день без табака**

**ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ.**

Курение оказывает одно из самых негативных влияний на деятельность сердечно-сосудистой системы. Установлено, что в 25% смертность от этих заболеваний связана именно с курением. Особенно это касается случаев смерти лиц в молодом возрасте – у 80% мужчин, умерших от ишемической болезни сердца в возрасте до 45 лет, она развилась на почве курения. Курение сигарет усиливает риск внезапной смерти. Различные заболевания сердца и сосудов среди курильщиков встречаются значительно чаще, чем среди некурящих людей (например, частота инфаркта миокарда возрастает в два раза).

***Что же происходит в сердечно-сосудистой системе во время курения?***

Исследования показывают, что при выкуривании одной сигареты сердце человека начинает работать в ускоренном ритме, который сохраняется на протяжении 15 минут. Хватает всего нескольких затяжек, чтобы артериальное давление увеличилось на 5%, пульс участился на 14%. Такая реакция сердечно-сосудистой системы связана с воздействием никотина, который, попадая в кровь, вызывает выброс «гормона стресса» – адреналина. Повышение уровня адреналина запускает целый каскад реакций – мелкие сосуды (капилляры и артериолы) сужаются, повышается уровень артериального давления, а сердце начинает работать в ускоренном ритме. Даже спустя 20-30 минут после выкуривания сигареты, кровеносная система курильщика не возвращается к своему исходному состоянию, а сердце продолжает усиленно биться.

Оксид углерода (угарный газ) является очень токсичным компонентом табачного дыма. Гемоглобин, обычно транспортирующий кислород к тканям, соединяется с оксидом углерода, образуя карбоксигемоглобин. Содержание последнего в крови курильщика составляет 5-15%, но может достигать 20%, то есть концентрации, характерной для легкой степени острого отравления угарным газом. Вследствие этого кровь становится неспособной переносить достаточное количество кислорода из легких к тканям, что существенно нарушает снабжение кислородом сердечной мышцы (миокарда), развивается ишемическая болезнь сердца. Кроме того, этот компонент табачного дыма повреждает эндотелий кровеносных сосудов и увеличивает риск сужения коронарных артерий.

Влияние курения на сердечно-сосудистую систему проявляется также в том, что повышается свёртываемость крови за счёт увеличения уровня фибриногена и повышения вязкости крови, изменения адгезивных свойств тромбоцитов, а это способствует усилению тромбообразования.  Как известно, оторвавшийся тромб зачастую приводит к печальным последствиям: инфаркт миокарда, инсульт головного мозга, инфаркт легкого. И самым неприятным фактом является то, что образование тромбов и даже сам момент их отрыва происходит абсолютно бессимптомно. Тромб может попасть в любой орган человеческого организма (сердце курильщика, головной мозг, селезенка и так далее). Основным проявлением данного патологического состояния являются внезапно появившиеся симптомы, связанные с нарушением кровообращения в каком-либо органе.

Так же курение способствует увеличению уровня холестерина. Воздействуя на симпатическую нервную систему, никотин усиливает липолиз (расщепление жирных кислот), активирует процессы перекисного окисления липидов, ускоряет высвобождение свободных жирных кислот и повышает их содержание в крови. Это влечет за собой нарушения липидного обмена. Возрастает содержание в сыворотке крови общего холестерина и холестерина липопротеидов низкой плотности, снижается концентрация холестерина липопротеидов высокой плотности, обладающих антиатерогенным действием. В результате повышается вероятность развития атеросклероза, а также прогрессирования уже имеющихся его проявлений.

Обнаружено, что в крови у курящих повышена также концентрация белков острой фазы воспаления (а1-антитрипсин, гаптоглобин, фибриноген, церулоплазмин и др.), имеющих непосредственное отношение к развитию инфаркта миокарда и инсульта.

С курением сигарет связана не только ишемическая болезнь сердца. В ещё большей степени оно является причиной заболеваний периферических сосудов, в частности, эндартериита нижних конечностей (перемежающая хромота или облитерирующий эндартериит). После выкуривания одной сигареты спазм периферических сосудов держится примерно 20 мин, в связи с чем возрастает опасность развития закрытия просвета мелких сосудов. В периферических сосудах повышается тонус гладкой мускулатуры артериол, наблюдается их сужение и снижается температура кожи, образуются тромбы, ухудшается кровоснабжение и транспортировка кислорода к тканям. Сначала это ощущается как различные боли в ногах, а иногда и в руках. По мере увеличения стажа курения разрушительная сила никотина нарастает. Боли становятся всё сильнее и возникают при любом, даже незначительном движении. Пальцы ног и стопы всё время мерзнут, изменённые сосуды не имеют возможности питать их кислородом крови и другими необходимыми веществами. Финалом является развитие так называемой гангрены курильщика.

Повышенный риск коронарной болезни сердца среди курильщиков резко снижается, как только привычка к табаку оставлена. После примерно трех лет некурения риск умереть от этой болезни становится примерно таким же, как и у некурящих. Продолжая курить после инфаркта, курильщик увеличивает свои шансы на второй инфаркт.

***Пассивное курение и его влияние на сердце***

Термин «пассивное курение» означает непреднамеренное и нежеланное вдыхание воздуха, отравленного веществами, выделяющимися при курении. Пассивное курение способствует развитию заболеваний, свойственных курильщикам. Вред курения для людей, находящихся в одном помещении с курильщиком, возникает из-за того, что он вынужденно поглощает вещества, выделяемые так называемым «боковым потоком» дыма. Основной поток дыма поступает в легкие курильщика, а та часть дыма, которая выделяется в атмосферу, вдыхается всеми, кто находится поблизости.

Токсины, содержащиеся в выдыхаемом курящим человеком дыме, негативно влияют на кровеносные сосуды: эластичность сосудов снижается, повышается риск развития атеросклероза и стенокардии, что в свою очередь приводит к ишемической болезни сердца. Недостаточное снабжение тканей головного мозга кислородом вследствие вдыхания токсических продуктов сигаретного дыма ведет к повышенному риску развития инсульта — крайне тяжелого состояния, при котором отмирают клетки головного мозга.

**КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ**

Не слушайте никого, кто говорит, что не может отказаться от курения. Это не правда! Просто человек этого не хочет, но боится сказать об этом. Еще один распространенный вопрос, можно ли резко бросать курить? Не просто можно, а жизненно необходимо! Никакого «стресса» организм не получит, так как никотин не встраивается ни в какие процессы в нем. Никотин — это яд, который вас убивает. А синдром «отмены», который может потерзать пару дней на физиологическом уровне, это естественная реакция на потребность тела в наркотике.

**10 рекомендаций о быстром расставании с сигаретой**

1. Откажитесь от кофе и алкоголя — это первые «спутники» вредной привычки. Если на работе привыкли устраивать «кофе-брейки» с перекурами, перейдите на чай или фруктовые соки. А ближайшие посиделки с курящими друзьями отмените или перенесите минимум на месяц.
2. Бросайте резко — просто исключите сигареты из жизни, а все, что им сопутствовало (аксессуары, ритуалы и пр.) выбрасывайте без сожалений. Так можно бросить курить за 2 дня, причем на второй день физическая тяга к никотину практически не ощущается. Сохраняется лишь психологический фактор, с которым нужно бороться.
3. Если способ «обрубить и забыть» не для вас, ведите календарь бросающего курить. Примите решение сократить количество сигарет в день, например, закуривать не чаще 1 раза в 3-4 часа. И фиксируйте данные в тетради. На следующий день увеличьте интервал еще на час, потом — еще. К концу недели вы сможете пережить без сигареты целый день. А если «протяните» один, значит, и второй, и даже третий вам по силам.
4. Если тяга к сигаретам нарастает то, отправьте туда стакан воды, пожуйте яблоко, жвачку, мятную конфету. В крайнем случае, подержите в зубах зубочистку и отвлекитесь на рутинные дела.
5. Избегайте ситуаций, в которых все всегда курили: не ходите с коллегами на перерыв, после работы отправляйтесь домой, даже на остановке в ожидании транспорта стойте не на привычном месте, а на другом.
6. Все предметы, напоминающие о привычке, безжалостно вычеркните из жизни. В ней не место сувенирным мундштукам, трубкам, зажигалкам и пепельницам. Если где-то храните «резервную пачку», во-первых, она должна быть того сорта, который вам категорически не нравится, а во-вторых, заклейте ее скотчем, чтобы затруднить доступ к сигаретам. А лучше вообще избавьтесь от такой «заначки», поверьте, она вам ни к чему.
7. Перестаньте покупать и брать с собой сигареты на работу, прогулку.
8. Понять, как бросить курить в домашних условиях, помогут физические нагрузки. Пусть в первые дни они будут щадящими и очень приятными. Например, купите себе простенькую беговую дорожку или расслабляющий тренажер. И постепенно увеличивайте интенсивность занятий.
9. Посчитайте, сколько средств вы тратили в месяц на курение. Отложите эти деньги и купите на них что-то невероятно приятное.
10. Сообщите всем знакомым о вашем решении. Предложите курящим друзьям тоже «завязать», поспорьте, что бросить курить за один день просто!