**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «ОЦОЗ и МП»**



**КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ**

**Сердце**— *самая трудолюбивая и выносливая мышца тела.*

**Но и она может серьезно пострадать, если ее обладатель относится к своему здоровью чересчур легкомысленно. Одно из самых негативных влияний на деятельность сердца оказывает курение.**

**Люди курят зачастую не столько от возникшего желания, сколько от появившейся на курение моды. Считается, что будто бы курение, снимает психоэмоциональное напряжение. Не останавливают людей и потенциальные болезни, и неприятный запах изо рта – они все равно курят.**

**А ведь хуже всего приходится сердцу** [**курильщика**](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/obmen-veshhestv-i-vrednye-privychki-kurenie)**. Знаете ли вы, что курение и сердечно-сосудистые заболевания взаимосвязаны? Или что курение повышает артериальное давление?**

**Сердце курящего страдает в результате сужения и нарушения структуры сосудов. Развивается кислородное голодание, что обуславливает сокращение жизненного ресурса курильщика. Сердце начинает быстрее сокращаться и требует большего количество кислорода. Частота сокращений сердца возрастает до 90 ударов в минуту**.

***Что же происходит с нашим организмом на самом деле?***

При выкуривании сигареты происходит значительное увеличение артериального давления. При регулярном курении артериальное давление, значительно выше, чем оно могло бы быть у некурящего человека. При регулярном курении развивается стойкая артериальная гипертензия при котором повышается давление крови выше 140/90 мм рт.ст. Попадая в кровь с табачным дымом, никотин сужает кровеносные сосуды, повышая тем самым артериальное давление.

Курение при высоком артериальном давлении значительно повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы до  70 раз (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт и т.д.). При артериальной гипертензии  могут повреждаться сосуды головного мозга (стенки сосудов становятся слабыми, что значительно повышает риск их разрыва).

Но, как только курение прекращается, **заканчивается и действие табачных токсинов** на организм.

Среди курящих болезни сосудов и сердца встречаются  чаще в несколько раз, чем у некурящих.   Опасность инфаркта миокарда возрастает в прямой зависимости от числа выкуриваемых сигарет".

Иногда, при курении, у некоторых людей, количество  сокращений сердца может резко дойти до 200  в минуту, и эта нагрузка не проходит бесследно.  
Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, повышает нагрузку на сердце в 2 раза, что ведет к  изнашиванию сердца прежде времени.

Под влиянием никотина сердце курящего человека за сутки способно сделать на **несколько тысяч сокращений больше**, чем у некурящего. Никотин способен сузить кровеносные сосуды и повышает риск развития атеросклероза.

Особенно опасно курение для женщин и детей. Например, у женщин, выкуривающих в день пачку сигарет, **шансы на развитие БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА в  6 раз больше**, чем у  тех, кто никогда не курил. А у курящих мужчин они повышаются в 3 раза.

Курение обусловливает более 80% всех летальных исходов от ИБС у мужчин в возрасте 35-44 года и 27% - в возрасте 45-64 года. Исследование факторов риска показало, что у курящих резко возрастает риск появления стенокардии (в 2 раза), инфаркта миокарда (в 2 раза), ИБС (в 2,2 раза), внезапной смерти (в 4,9 раза).

Риск смерти в молодом возрасте у курильщиков гораздо выше, чем у некурящих людей. Мужчины в возрасте до 45 лет, выкуривающие более 25 сигарет в день, в 10-15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие мужчины того же возраста. Средний возраст людей, внезапно умерших от сердечных приступов у некурящих равен 67 годам,  у курящих — 48 годам. Почти на 20 лет сокращает свою жизнь, человек из-за сигарет.Лица, вдыхающие табачный дым, также имеют большой риск, наряду с курившими без вдыхания табачного дыма.

Нет необходимости лишний раз напоминать, что если вредные привычки уже успели появиться, для сохранения работоспособности сердца стоит как можно быстрее с ними[**расстаться навсегда**](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)**.**

**Советы для тех курильщиков, кто хочет отказаться от курения:**

1. **Когда решаете отказаться от курения, думайте о том, что вместо него Вы приобретаете: здоровье своё и своих близких, экономию денег. Отказ о курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье.**
2. **Наметьте заранее день отказа от курения.**
3. **Прекращайте курить сразу, не пытаясь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты.**
4. **Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.**
5. **Вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным.**
6. **Преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом.**
7. **Не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают.**
8. **Обратитесь к врачу за помощью осуществить своё желание отказаться от курения для назначения лекарственной поддержки и для снижения симптомов отмены, следуйте его советам.**
9. **Желательно предпочесть физическую нагрузку на свежем воздухе. Сердце тренируется даже по пути домой или на работу. Достаточно пройти пару автобусных остановок, подняться пешком по лестнице, размеренно дыша и не допуская учащенного сердцебиения, или проехать несколько километров на велосипеде.**

**Советы друзьям и родственникам:**

* 1. **Напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей.**
  2. **Никогда не создавайте комфортных условий для курения.**
  3. **Не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц).**
  4. **Всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.**

**Чтобы сохранить своё здоровье и здоровье близких людей, борьба с курением должна быть активной и начинать её необходимо как можно раньше.**

**Будьте здоровы!!!**