**Министерство здравоохранения Астраханской области ГБУЗ АО «ОЦОЗ и МП»**

**ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА**

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ**



**Как сердце относится к курению?**

 **Сердце** – самая трудолюбивая и выносливая мышца тела, но и оно может серьезно пострадать, если ее обладатель относится к своему здоровью чересчур легкомысленно. Одна из самых негативных влияний на деятельность сердца оказывает курение.

Курят люди зачастую якобы «для успокоение нервов». Считается, что будто бы курение как ничто другое снимает психоэмоциональное напряжение. А ведь это совсем не так. 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.

 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.

**«Табачная гипертония»**

 Курение является одной из главных причин 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.

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



 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 их ампутации их.

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

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей половины общества. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам.

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).

 Особое внимание обращается на запрещение курения в школах, профессионально-технических училищах, колледжах, университетах и в лечебных учреждениях. Запрещена продажа табачных изделий несовершеннолетним.

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**

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

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

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.

**Министерство здравоохранения Астраханской области ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

**414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д. 2/6**

**Тел. (факс) 8(851) 51-24-77, e-mail:** **kcvlimp\_77@mail.ru**

**САЙТ: гбуз–ао–цмп.рф**