

## Всемирный день без табака 2018 г.: табак и болезни сердца



В 2018 г. Всемирный день без табака (ВДБТ) будет посвящен теме "Табак и болезни сердца". Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), включая инсульт, входят в число основных причин смертности в мире, а употребление табака является второй по значимости причиной развития ССЗ после повышенного артериального давления.

От ССЗ умирает больше людей, чем от любой другой причины смертности в мире, а употребление табака и воздействие на людей вторичного табачного дыма выступают причинными факторами приблизительно в 12% всех случаев смерти от болезней сердца. В Европейском регионе ВОЗ ССЗ являются причиной почти половины всех смертей. По расчетным данным, в 2017 г. самая высокая среди шести регионов ВОЗ общая распространенность курения отмечалась в Европейском регионе (28%).

Кампания, проводимая в рамках ВДБТ, призвана повысить осведомленность о реально осуществимых действиях и мерах, которые могут быть предприняты основными целевыми аудиториями, в том числе органами государственной власти и общественностью, для сокращения рисков для здоровья сердца, обусловленных табаком.

## .Табак и болезни сердца



В организме нет ни одного органа, который бы не подвергнулся действию никотина, который вы вдыхаете с дымом. Никотин – один из самых сильных ядов, если его количество, содержащееся в 1 сигарете, ввести в кровь, то можно убить взрослого человека.

Кроме никотина в сигаретном дыме содержится около 4-х тысяч хим. соединений и большинство из них вредно для человека. В сигаретном дыме около 5% угарного газа, смола содержит сотни ингредиентов, являющихся причиной возникновения злокачественных опухолей.

Употребление табака - одна из важнейших причин развития инфаркта миокарда и сердечно сосудистых заболеваний во всем мире. Все формы использования табака, включая различные способы курения и жевания, а также пассивное курение, увеличивают риск заболевания. Риск развития заболевания сердца и сосудов особенно высок, если курение начинается в возрасте 15 лет и раньше. Как активное, так и пассивное курение приводит к развитию атеросклероза. При наличии других факторов (сахарный диабет, артериальная гипертензия, дислипидемия и избыточная масса тела) риск, связанный с курением, возрастает.

Влияние курения на сердечно-сосудистую систему заключается в следующем. При каждой очередной затяжке кровь насыщается никотином. Присутствие вещества в телесной жидкости провоцирует скачок адреналина. Затем действие химиката прекращается, и сосуды быстро сужаются. Такое влияние курения на работу сердечно-сосудистой системы приводит к росту уровня артериального давления. Результатом становится возникновение эффекта ускоренного сердцебиения. Помимо прочего, попадание никотина в организм вызывает снижение проницаемости мембран клеток тела для поступления кислорода и питательных веществ. Это провоцирует нарушения в структуре тканей тела. Особенно опасной выглядит нехватка кальция в организме, что, в первую очередь, негативно отражается на работе сердца

Затяжка дымом приводит к насыщению крови углекислым газом. Вещество начинает вытеснять из структуры телесной жидкости кислород. Последний поступает к клеткам тела в недостаточном количестве. Как курение влияет на работу сердца? Вышеуказанный процесс вызывает кислородное голодание тканей. Особенно от негативного эффекта страдает сердечная мышца, функционирование которой существенно угнетается. Поступление в организм углекислого газа вызывает также концентрацию в тканях холестерина. Вещество формирует отложения на сосудистых оболочках. В конечном итоге это в значительной степени повышает вероятность развития опасных заболеваний. –

Практически сразу же после последней выкуренной сигареты организм начинает мобилизоваться и приходить в норму. Если прекратить затягиваться дымом на протяжении следующих нескольких часов, основная масса поглощенных ядовитых веществ успеет покинуть легочные ткани и кровеносные сосуды.

Давайте же выясним, какие именно процессы, и в какой последовательности происходят в организме при отказе от курения:

Примерно по истечении 12 часов после последней выкуренной сигареты исчезают характерные приступы кашля, дыхание приходит в норму. В течение первых суток организм очищается от токсинов. Такие процессы способствуют улучшению состава крови, обогащению тканей тела кислородом. На протяжении первой недели после расставания с привычкой человек может ощущать от самого себя неприятный запах. Однако это не должно послужить поводом для лишних волнений. Такой эффект вызван тем, что организм покидают вредные вещества. С наступлением второй недели полностью обновляются вкусовые и обонятельные рецепторы. Бывший курильщик вновь начинает получать яркие ощущения от приема пищи и наслаждаться разнообразием окружающих его ароматов. Через 21 день из организма выходит порядка 99 % скопившихся ранее смол и никотина. Человек постепенно начинает ощущать, насколько снизилось пагубное влияние курения на сердечно-сосудистую систему, работу прочих органов, в частности, желудка.

Каждый курильщик должен осознавать, что здоровое сердце и пристрастие к употреблению табачной продукции – несовместимые понятия. Людям, которые мечтают о светлом будущем, желают долгие годы сохранять бодрость тела и сознания, не стоит брать сигареты в руки. Чем быстрее человек расстанется с пагубной привычкой, тем ниже риск формирования таких патологий, как инфаркт и инсульт.

**Будьте здоровы!**