Курение и сердечно-сосудистая система

О том, как вредно курение знает каждый, но, к сожалению, число курильщиков в нашей стране продолжает увеличиваться, врачи и ученые не устают предупреждать об опасности никотина и других компонентов табачного дыма для здоровья, но это почти не приносит практической пользы. Большинство курильщиков уверены, что с ними ничего не случится, а проблемы со здоровьем их ждут только в преклонном возрасте, до которого еще далеко.

Но, на самом деле, курение и сердечно-сосудистая система начинают взаимодействовать уже после первой сигареты, а риск сердечных заболеваний существует у каждого курильщика, не зависимо от стажа курения и количества выкуриваемых сигарет.

Согласно научным исследованиям, проведенным ВОЗ, курение является основным фактором риска развития инфарктов миокарда и микроинфарктов среди лиц моложе 50 лет. Большинство курильщиков даже не подозревают о том, что они перенесли множество микроинфарктов, и в их сердечной мышце постоянно множатся участки некроза или ишемии, которые рано или поздно дадут о себе знать.

Что же происходит в сердечно-сосудистой системе при курении?

В ходе проведенных исследований было выявлено, что при выкуривании одной сигареты сердце курильщика начинало работать в ускоренном ритме, который сохранялся на протяжении 10-15 минут.

Половины выкуренной сигареты хватает для того, что артериальное давление увеличилось на 5%, пульс участился на 14%, а нагрузка на мышечные волокна – почти на 20%!

К чему может привести такое перенапряжение понять не сложно – сердце курильщика быстрее изнашивается, сосуды теряют свою эластичность, мышечные волокна не успевают восстанавливаться и риск развития ишемических заболеваний увеличивается в несколько раз.

Последствия курения для сердечно - сосудистой системы

Влияние курения на сердце не ограничивается вышеописанным, под воздействием сигаретного дыма кровь «густеет», нагрузка на сосуды еще больше увеличивается, а в их просвете появляются небольшие тромбы, мешающие нормальному кровообращению.

Сердце курильщика ежесуточно совершает на 12 – 15 тысяч сокращений больше, чем сердце человека, кторый не курит, а ведь миоциты – структурные единицы мышечной ткани, рассчитаны на определенное количество сокращений и когда этот резерв оказывается выбран, «мотор» начинает барахлить.

Кроме такого механического воздействия на сердце и сосуды, также испытывающие повышенную нагрузку, табачный дым мешает нормальному насыщению крови кислородом, повышение концентрации углекислого газа в крови курильщика вызывает кислородное голодание и ишемию тканей, в первую очередь от этого страдает головной мозг и сердечная мышца, работающая в авральном режиме.

В последние годы активно обсуждается связь между курением и внезапной смертью молодых здоровых мужчин и женщин, мгновенно умирающих от тромбоза или инфаркта. Хотя до сих пор прямая связь между этими явлениями не доказана, то, что у курящих людей риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний выше в 8-10 раз, уже не вызывает сомнений.

Типичные заболевания курильщика

Большинство курильщиков предпочитают не задумываться о состоянии своей сердечно-сосудистой системы и не волноваться из-за риска инфарктов и ишемической болезни сердца, которые, как им кажутся, поражают только пожилых. Но даже у самого молодого курильщика, через несколько лет регулярного курения, обнаруживаются такие типичные болезни, как:

- гипертония – повышение артериального давления характерно для всех курильщиков, из-за никотина, который вызывает спазм сосудов, артериальное давление повышается сначала эпизодически, а затем – постоянно. Роль курения в развитии ранней артериальной гипертонии уже доказано, а у курильщиков старшего возраста регулярное курение становится самой частой причиной гипертонических кризов;

- ишемическая болезнь – достаточно выкуривать по 5-10 сигарет ежедневно, и ишемическая болезнь сердца вам обеспечена. Постепенно участков ишемии в сердечной мышце становится все больше и сердце курильщика начинает давать перебои в работе, к чему это приведет – к инфаркту или постоянным болям в сердце зависит от стажа и интенсивности курения;

- инфаркт миокарда – сегодня от инфарктов миокарда страдают курильщики, начиная с 20 лет. Микроинфаркты чаще всего не диагностируются, но риск умереть от инфаркта миокарда увеличивается примерно в 3 раза.

- аритмии – курение может вызвать не только инфаркт и гипертонию, но и аритмию предсердий. Никотин, воздействуя на нервные рецепторы в тканях сердца способен нарушить правильный ритм сердца, заставляя предсердия сокращаться в произвольном ритме. Причем, аритмия чаще всего развивается у молодых курильщиков, превращая их жизнь в настоящий кошмар – любое физическое или нервное потрясение может стать последним.

*Материал подготовила фельдшер-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*