**31 Мая2018 г Всемирный день без табака.**

 проводится на фоне целого ряда глобальных инициатив и мероприятий, направленных на борьбу с табачной эпидемией, которая оказывает воздействие на общественное здравоохранение и является причиной смерти и страданий миллионов людей в мире.

В ходе проведения мероприятий, посвященных этому дню, у всего медицинского сообщества есть возможность еще раз напомнить курильщикам о риске заболеть ишемической болезнью сердца, раком легких, рта, пищевода и гортани, а также хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Каждые шесть секунд в мире от курения умирает один человек, предупреждает ВОЗ. Среднестатистический любитель покурить теряет 20 лет своей жизни. ВОЗ прогнозирует, что если не предпринимать эффективных мер, к 2030 году на земле из-за пагубного пристрастия к сигаретам ежегодно будут умирать 8 миллионов людей и большинство из них не доживет до 70 лет.

**Табак представляет угрозу для здоровья сердца во всем мире**

Во Всемирный день без табака 2018 г. внимание будет сфокусировано на воздействие, которое табак оказывает на здоровье сердца и сосудов людей во всем мире.

Употребление табака является одним из важнейших факторов риска развития ишемической болезни сердца, инсульта и болезни периферических сосудов.

Несмотря на признанное вредное воздействие табака на здоровье сердца и наличие мер для снижения связанной с этим смертности и заболеваемости, большое число людей недостаточно осведомлено о том, что табак является одной из ведущих причин сердечно-сосудистых заболеваний.

**Факты о табаке, болезнях сердца и других сердечно-сосудистых заболеваниях**

От сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире, а употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма приводит примерно к 12% всех случаев смерти от болезней сердца. Употребление табака является второй после высокого кровяного давления причиной ССЗ.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек, из которых около 900 000 не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. Около 80% из более 1 миллиарда курильщиков в мире живут в странах с низким и средним уровнем дохода, на которые приходится самое тяжелое бремя связанной с табаком заболеваемости и смертности.



**Влияние курения на сердце и сосуды**

Мировая статистика уверяет – каждая сигарета сокращает продолжительность жизни на 10-15 минут. А химики объясняют – табачный дым, попадая в организм, проникает в ткани за полминуты. За это время в кровь всасываются все вредные табачные вещества – никотин и ядовитые смолы, угарный газ (моноксид углерода), частички ацетона, кадмия, аммония и др.

Организм испытывает сильнейший стресс, и мозг мгновенно посылает команду в надпочечники, где происходит выработка гормонов стресса – адреналина и кортизола. Эффект у этих веществ похожий – они заставляют сердце работать с удвоенной скоростью, тем самым вызывая спазм кровеносных сосудов и повышая кровяное давление. Но если всплеск адреналина в крови обычно быстро утихает и уровень гормона возвращается в норму, то с кортизолом все не так просто.

Если кортизол чувствует, что стресс еще не прошел, он остается на стабильно повышенном уровне. Это значит, что сердце продолжает работать на износ, сосуды не расслабляются, а миокард (сердечная мышца) постепенно увеличивается, чтобы справляться с такой нагрузкой.

Одновременно в дело вступает угарный газ – его молекулы намного быстрее соединяются с гемоглобином, чем кислород, и перекрывают доступ кислорода к сердцу и сосудам человека. Спазмы сосудов и кислородное голодание усиливают образование вредного холестерина, который откладываются на сосудистых стенках и образует жировые бляшки.

**Последствия курения**

Курение вызывает два опаснейших сердечно-сосудистых недуга – ишемическую болезнь сердца (ИБС) и атеросклероз. Все остальные заболевания – осложнения этих диагнозов.

**К последствиям ИБС относят:**

* остановку сердца (внезапная коронарная смерть);
* инфаркт миокарда;
* аритмию;
* постинфарктный кардиосклероз;
* сердечную недостаточность;
* стенокардию.

**Ишемическая болезнь сердца**

При ишемии коронарные сердечные сосуды не могут обеспечить полноценное кровоснабжение миокарда, и сердечная мышца начинает постепенно разрушаться. Происходит это из-за того, что организм не способен обеспечить полноценный объем кислорода для нормальной сердечной работы.

Основных факторов развития ИБС три – это [курение](http://gidmed.com/narkologiya/tabakokurenie/vred-tabakokureniya.html) (угарный газ лишает организм кислорода), гипертония (кислород не может проходить через узкие артерии) и атеросклероз (забитые бляшки сосуды тоже не способны пропускать кислород). А поскольку никотин – одна из причин развития гипертонии и атеросклероза, то ИБС сегодня остается типичной болезней курильщиков.

**Инфаркт миокарда**

Инфаркт миокарда – это тяжелая форма ИБС, при которой поврежденный участок миокарда постепенно отмирает (происходит некроз). На сегодняшний день инфаркт миокарда в нашей стране – причина смерти около 65% населения.

Масштабное исследование, уже в США, доказало, что возможность повторного сердечного приступа у активных курильщиков возрастает в 1,5 раза. А смерть от инфаркта у курящих людей возникает в 2,5 раза чаще, чем у ярых противников сигарет.

**Гипертоническая болезнь**

Всего лишь одна выкуренная сигарета обеспечивает спазм сосудов на 20-30 минут. А если «принимать» по пачке в день, сосуды просто не получают передышку и не могут вернуться в нормальное состояние.

Когда сосудистый просвет уменьшается, нагрузка на сердце резко возрастает — ему приходится преодолевать сопротивление сжатых артерий и при этом работать, прокачивая нужный объем крови. В результате пульс учащается на 10-20 ударов в минуту, а сердечный ритм убыстряется в 4 раза.

Добавляется и опасный эффект табачного дыма – никотиновые яды разрушают клеточные стенки, ухудшают усвоение микро- и макроэлементов, из-за чего сосуды становятся хрупкими и теряют гибкость. Усиливается образование жировых холестериновых бляшек, а из-за высокого давления в сосудах эти бляшки практически впечатываются в стенки и еще больше сокращают просвет в артериях.

Хотя повышение давления является одним из первых последствий выкуренной сигареты, некоторые медики не считают, что гипертензия – это главное осложнение табачной зависимости. Но признают – если у человека есть генетическая предрасположенность, риск развития гипертонии при курении усиливается в разы. А вместе с ней – атеросклероза, тромбофлебита и других сосудистых патологий.

*Здоровый сосуды и сосуды курильщика*



**Замедление кровотока**

Замедленный кровоток при курении тоже является одним из типичных синдромов. Обычно нарушения кровотока сопровождаются спазмами сосудов и жировыми отложениями в артериях – узкие сосуды просто не способны перегонять тот же объем крови, что и в здоровом состоянии.

Иногда у курильщиков диагностируется так называемый коронарный синдром. В этом случае кровь движется медленно, но патологических изменений сосудов не наблюдается.

Замедление кровотока опасно не само по себе, а своими последствиями. Если кровь медленно идет по сосудам, она не успевает донести до сердца нужный объем кислорода и полезных веществ. Недостаточный кровоток в миокарде ведет к ишемической болезни сердца, а кислородное голодание миокарда чревато инфарктом.

--1 сигарета сокращает жизнь на 15мин; **как**

--1пачка сигарет на 5часов; **долго**

--тот, кто курит 1год, теряет 3 месяца жизни; **ТЫ**

--кто курит 4 года—теряет 1год жизни; **БУДЕШЬ**

--кто курит 20лет –теряет 5лет;

--кто курит 40лет—теряет 10 лет. **ЖИТЬ -**

**ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ!**

КГБУЗ «Курагинская РБ» приглашает пациентов в школу отказа от курения.