Министерство здравоохранения Забайкальского края

Краевой центр медицинской профилактики

Краевой кардиологический диспансер ККБ

 **Страдает ли сердце от сигареты?**



Несмотря на весь вред курения, эта пагубная привычка обрела такую распространенность, что человек, пристрастившийся к сигаретам, уже перестает воспринимать адекватно всю опасность этой зависимости. А ведь курение имеет негативные последствия не только для легких курильщика, но и для его сердца - главного органа любого человека. Немногие знают, что курение создает дополнительную, и довольно значительную, нагрузку на сердце, отягощая его работу, что может привести к возникновению хронической сердечной недостаточности.

У курильщиков гораздо чаще, чем у некурящих развивается атеросклероз сосудов, артериальная гипертензия, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца и нередко - инфаркт миокарда. Все эти болезни - прямой путь к сердечной недостаточности.

Уже в самой фразе "хроническая недостаточность" заложено объяснение этой патологии. Сердце, преждевременно постаревшее под грузом интенсивной работы, в конечном итоге перестает справляться со своими прямыми обязанностями - перекачкой по всему телу крови, обеспечивающей питание каждой клетки организма. Вследствие чего ткани организма (в том числе и сердечные мышцы) получают меньше кислорода и не успевают освобождаться от продуктов метаболизма, что приводит к их преждевременному старению - инфаркт миокарда.

**Сердечная недостаточность - продолжаем курить?**

 Курить вредно всегда, но есть состояния организма, при которых курение категорически противопоказано. Одним из таких патологических состояний является именно сердечная недостаточность. Курение при сердечной недостаточности может спровоцировать даже внезапную остановку сердца.

При сердечной недостаточности первоочередному пагубному влиянию подвергается сама сердечная мышца. Она вынуждена работать на пределе своих возможностей и все равно страдает от кислородного голодания. Эритроцитов, способных транспортировать кислород у заядлых курильщиков становится все меньше, и это приводит к более интенсивному кислородному голоданию, от которого еще больше страдает сердце курильщика.

**Можно ли восстановить сердце после курения?**

Если хроническая сердечная недостаточность уже свершившийся факт, оптимальным решением для человека, конечно же, является отказ от курения. Причем положительный эффект в работе сердечно-сосудистой системы будет наблюдаться уже спустя три недели после прекращения курения. Отказ от курения улучшает работу сердца и снижает вероятность развития всех без исключения заболеваний сердечно-сосудистой системы в три раза. Уже спустя пару недель после отказа от курения количество вредоносного белка в крови, который отвечает за появление злокачественных опухолей и атеросклероза, существенно снижается.

Безусловно, сердцу поможет быстрее восстановиться здоровый образ жизни, под которым подразумеваются не только занятия спортом, но и здоровое питание. Частые прогулки на свежем воздухе позволят насыщать кровь кислородом, а это так важно для вашего сердца. Если подсчитать, сколько времени ежедневно курильщик проводит с сигаретой, то можно смело сказать, что этого будет вполне достаточно для того, чтобы выделить несколько часов на спокойную прогулку.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
***Уважаемые граждане!*** *По вопросам отказа от табака обращайтесь в поликлиники по месту жительства, в кабинеты медицинской помощи при отказе от курения.*

*Чита, 2016 г.*