**Как курение влияет на работу сердца**



*Курение - один из самых существенных факторов риска развития таких заболеваний как инфаркты, стенокардии, аритмии и другие заболевания сердечно-сосудистой системы.*

Большинство людей считают курение основной причиной проблем с дыханием и рака легких. Это так, но курение и сердце тоже тесно связаны, что является главной причиной возникновения сердечных заболеваний.

Итак, что же происходит с сердцем, когда вы курите?

Главным действующим компонентом курения, негативно влияющим на сердце и сосуды, выступает дым, основным компонентом которого является – никотин. **Никотин, попавший в кровеносную систему**, вызывает резкий выброс адреналина – «гормона стресса», из-за которого *стенки сосудов сжимаются, повышается артериальное давление, а частота сердечных сокращений увеличиваются на 20-25%.* В связи с этим, мышца сокращается быстрее и требует больше кислорода. **Угарный газ, который содержится в сигаретном дыме**, значительно *уменьшает объем кислорода поступающего в сердце* и другие внутренние органы, что приводит к кислородному голоданию, сокращающему жизненный ресурс сердца курильщика.

 **Повышенная сворачиваемость крови** наступает тоже вследствие курения. Это заболевание становиться *причиной образования тромбов в полости сердца и просветах кровеносных сосудов.* Отрыв тромба становится причиной таких явлений как инсульт головного мозга, инфаркт миокарда или легкого.

**Риск развития ишемической болезни сердца**

Ишемическая болезнь сердца является следствием неудовлетворительного поступления кислорода в испорченные курением сосуды легких. Сопровождают это состояние зашкаливающее артериальное давление и высокий уровень холестерина в крови, что характерно при постоянном курении. Этот факт увеличивает риск сердечного приступа, а иногда и остановки сердца до 10 раз.

**Боли в сердце после курения**

*Сердце постоянно нуждается в поступлении крови богатой кислородом и питательными веществами.* При резком сужении или спазме коронарных сосудов часть сердечных мышц отвечает протестом, **выражаемым с помощью боли.**

*Риск возникновения инфаркта увеличивается* пропорционально количеству выкуренных сигарет. **Чем больше промежуток времени в течении которого человек курит, тем больше вероятность того, что у него случиться инфаркт.**

Люди, выкуривающие в день пачку сигарет, рискуют получить сердечный приступ в два раз больше по сравнению с некурящими.

Курение вредит не только курильщикам. Когда человек курит, он подвергает риску окружающих, детей, женщин. *Пассивное курение* (табачный дым, вдыхаемый некурящими) может быть причиной многих хронических заболеваний. Расстройства дыхания, астма, гипертония, рак и заболевания сердца - все это последствия курения.

**Подумайте, нужны ли такие жертвы ради сигарет?**

***Информация подготовлена учебно-консультационным пунктом***

***Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске»***

***659100 Алтайский край г.Заринск, ул. 25 Партсъезда д. 14 корп. 2 Тел.: 8 (38595) 99027***

***E-mail: zarinsk@altcge.ru***

***2020 г***