

ТОЛЬКО ВЫ САМИ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ СВОЕ СЕРДЦЕ, ПОМОЧЬ ЕМУ – ВЕДЬ ОНО У ВАС ОДНО!

КУРЕНИЕ - ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ. ПОЧЕМУ?



КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ СПАЗМ СОСУДОВ И ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Никотин, содержащийся в табаке, – высокотоксичный алкалоид. Он стимулирует выброс адреналиноподобных веществ в кровь, которые резко повышают тонус сосудистой стенки. Это приводит к спазму артерий, что оказывает травмирующее влияние на внутреннюю стенку сосуда, и, как следствие – на поврежденном участке формируется атеросклеротическая бляшка.

Кроме того, по суженному сосуду кровь продвигается медленнее. Это нарушает доставку кислорода к жизненно важным органам – сердцу, мозгу, почкам и периферическим сосудам нижних конечностей.

У курящих чаще, чем у некурящих, развивается гипертония. Одна выкуриваемая сигарета способна вызвать повышение артериального давления на 20–30 мм рт. ст.

Курение увеличивает риск возникновения нарушений мозгового кровообращения. Риск возрастает с количеством ежедневно выкуриваемых сигарет.

ВЕРОЯТНОСТЬ ИНФАРКТА МИОКАРДА У КУРЯЩИХ В 12 РАЗ ВЫШЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ

Такой вывод сделали исследователи. У курящих понижено содержание кислорода в крови, так как часть гемоглобина блокирована угарным газом табачного дыма. Поэтому жизненно важные органы курильщика находятся в состоянии кислородного голодания (гипоксии).

В результате гипоксии миокарда (сердечной мышцы) возникают приступы стенокардии – появляются боли в области сердца. Даже незначительная физическая или эмоциональная нагрузка усиливает боль. Боли могут возникать и в покое.

Затянувшийся приступ стенокардии может привести к омертвлению участка мышцы



сердца – инфаркту миокарда, заболеванию, опасному для жизни человека.

У КУРИЛЬЩИКОВ ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Во время курения увеличивается частота сердечных сокращений (пульс) на 15–18 ударов в минуту, другими словами – сердце курящего человека работает больше, чем сердце некурящего.

При усиленной работе и постоянном недостатке кислорода сердечная мышца слабеет и перестает справляться с повышенной нагрузкой – развивается сердечная недостаточность.

НИКОТИН ОКАЗЫВАЕТ ПАГУБНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА СОСУДЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

При этом длительный спазм сосудов приводит к необратимым изменениям в сосудистой стенке. Она утолщается, просвет сосуда уменьшается, идет постепенная облитерация (закрытие) просвета, что приводит к нарушению кровоснабжения мышц ног. Это вызывает сильные боли при ходьбе. Ноги зябнут даже в теплую погоду, в холодную – тем более.

При прогрессировании заболевания просвет сосуда закрывается полностью, кровь не продвигается к периферическим отделам ног, наступает омертвление пальцев, которое называется гангреной. В таких случаях после-

