

– Бросайте курить, чтобы не умереть от инфаркта, – советует врач-терапевт областного кардиодиспансера Светлана Заева.



А поскольку переход к такому состоянию совершается годами, с каждой выкуренной сигаретой, то курящий привыкает к изменениям здоровья и не замечает опасности. Но она есть.

Хотя общий уровень смертности в России снижается, такой фактор риска, как курение, остается актуальным и требует разработки профилактических мер. Главные убийцы для сердца и сосудов – это никотин и угарный газ.

КАК ВСЕ ЗАВЯЗАНО

Угарный газ связывает гемоглобин, образуя соединение карбоксигемоглобин, и не позволяет ему переносить кислород к органам и тканям. Когда кровь не насыщена кислородом, растут давление и частота сердцебиений. А если у человека повышен уровень сахара в крови, например при сахарном диабете, то у него повышен уровень еще и гликированного гемоглобина, который тоже выключен из функции транспорта кислорода. В итоге остается очень немного гемоглобина, способного доставлять кислород к органам и тканям. Потому у диабетиков риск атеросклероза нижних конечностей и эндартериита и, как следствие, ампутации и смерти, если человек не бросает курить, очень высок.

Если никотин способен убить лошадь, то клетки артерий и подавно. На поврежденных никотином стенках сосудов легче откладывается «плохой» холестерин, что ведет к сужению их просвета и нарушению питания сердца, мозга, нижних конечностей. У курящих в 2,6 раза выше риск ишемической болезни сердца, в 2,3 раза – внезапной сердечной смерти, в 4 раза – перемежающейся хромоты (вследствие атеросклероза сосудов нижних конечностей), в 2 раза – эректильной дисфункции (импотенции). Курение – причина 12-14% смертей от инсультов.

А если женщина курит во время беременности, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний у ребенка крайне высока.

Курение даже одной сигареты обеспечивает половину риска, связанного с курением 20 сигарет в день. А легких сигарет не существует. И электронные сигареты вовсе не безвредны. Они могут обеспечивать курящего двойной дозой никотина. Но стоит отказаться от сигареты, и через год риск ишемической болезни сердца снижается на 50%. А через 5-10 лет риск инфаркта и инсульта становится таким же, как у никогда не куривших. Так что каждый сам решает, кто сильнее – он или сигарета.

«Табак разбивает сердца»



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕКАРСТВ

В ходе лечения пациентов с заболеваниями сердца, было замечено, что эффективность некоторых лекарств значительно снижалась у «курильщиков со стажем». Так, были проведены исследования в отношении нитроглицерина – препарата, позволяющего быстро купировать боль в груди при ишемической болезни сердца. Эффект от его применения у курильщиков наступал, но для этого они должны были принять больше таблеток нитроглицерина, чем больные, не имеющие этой вредной привычки.

Аналогичные данные были получены и при лечении ишемической болезни сердца препаратом из группы бета-блокаторов. Эффективность терапии этим лекарственным средством у курящих пациентов была ниже.

ЕЩЕ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА ПРИВЫЧКИ

Существует немало вредных привычек, негативно влияющих на сердечно-сосудистую систему. Если избавиться от них – можно существенно улучшить свой прогноз.

Про курение мы подробно рассказали выше, но если коротко, при этой пагубной привычке повреждаются сосуды, что ведет к атеросклерозу, к ишемической болезни сердца и к артериальной гипертонии.

Привычка № 2. Неправильное питание

В первую очередь – употребление фастфуда и продуктов, содержащих насыщенные жиры и пальмовое масло. Эти компоненты повышают уровень холестерина и сахара в крови и приводят к ожирению, которое чревато инфарктом и ин-

сультом. Кстати, на повышенный уровень холестерина могут указывать ксантелазмы (ксантомы). Это желтоватого оттенка безболезненные жировые образования вокруг глаз и на веках. При более серьезном нарушении жирового обмена они возникают и в других зонах – руках и ногах. Такие образования принято считать косметическим недостатком, но на деле это еще и симптом повышенного уровня холестерина.

Привычка № 3. Алкоголь

Безопасной дозы алкоголя не существует. Независимо от количества выпитого, прием спиртных напитков чреват повышением артериального давления, нарушением ритма сердца. Самое частое и опасное нарушение ритма – мерцательная аритмия, которая может приводить к образованию тромбов.

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.



Лиц. Рег. номер в ЕРУП: Л041-01187-71/00363986,
https://www.roszdravnadzor.gov.ru/services/licenses
(ЛО-71-01-002302 от 23.10.2020 выд. минздравом ТО) На правах рекламы

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение рентгенохирургии

✓ Отделение ультразвуковой диагностики

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение функциональной диагностики

(мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)



Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 77-30-84

Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА