

# «Табак разбивает сердца»

О влиянии табака на организм человека сегодня нам расскажет руководитель регионального амбулаторного центра по лечению пациентов с хронической сердечной недостаточностью областного кардиологического диспансера Жанна Евгеньевна Анненкова.



## ЧЕМ ОПАСНО КУРЕНИЕ?

Первые данные о негативном действии табака на здоровье человека появились в начале XX века, а уже в конце столетия курение рассматривалось как фактор, способствующий развитию более, чем 40 болезней и состояний, многие из которых являются причинами преждевременной смерти.

По статистике, в мире в среднем каждые 8 секунд от заболеваний, связанных с курением табака, умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирает 5 миллионов человек.

Употребление табака служит фактором риска в отношении 6-ти из 8 основных причин смерти в мире, а именно: ишемической болезни сердца, нарушений мозгового кровообращения, хронической obstructивной болезни легких, туберкулеза, рака трахеи, бронхов и легких.

Курение сигарет увеличивает риск развития ИБС (ишемической болезни сердца), АГ (артериальной гипертензии), фибрилляции предсердий, аневризмы аорты, пневмонии, рака ротовой полости, горла, связок, рака легких, поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря, толстого кишечника, язвенной болезни желудка, кожи, катаракты, заболеваний зубов и десен, нарушений сна, эректильной дисфункции.

Табачный дым содержит до 1200 наименований вредных веществ: смолы, канцерогены, угарный газ, аммиак, синильная кислота, свинец, фенол, ацетон.

Установлено, что в результате действия никотина:

учащается ритм сердечных сокращений. Подсчитано, что сердце курящего человека за сутки совершает на 12 000-15 000 сокращений больше, чем сердце некурящего. Такой неэкономичный режим работы сердца ведет к его преждевременному изнашиванию.

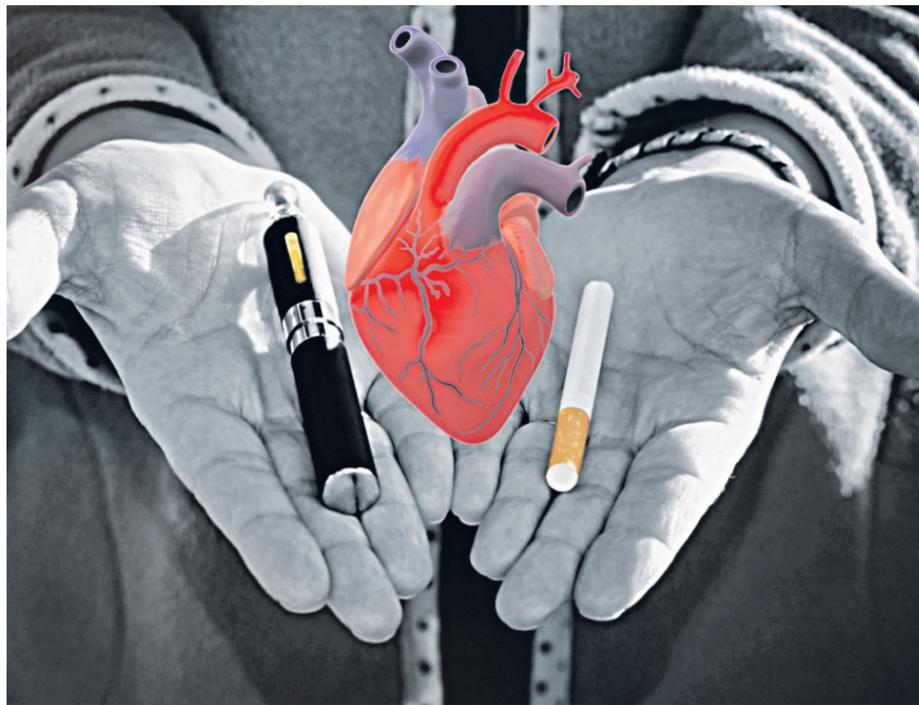
✓ повышается уровень артериального давления, что может привести к развитию артериальной гипертензии (АГ) или прогрессированию имеющейся АГ.

✓ повышается свертываемость крови и увеличивается риск тромбообразования в сосудах.

✓ увеличивается содержание гомоцистеина в крови, который является независимым фактором риска возникновения атеросклероза, так как оказывает непосредственное повреждающее действие на сосудистую стенку.

✓ повышается уровень «плохого холестерина» в крови, участвующего в образовании атеросклеротических бляшек в сосудах.

✓ нарушается сосудистый тонус (про-



исходит спазм периферических сосудов).

Всё это приводит к быстрому прогрессированию процессов атеросклероза и тромбоза в сосудах всего организма, в том числе и сердца. В частности, вредное воздействие никотина на сосуды сердца приводит к ишемии миокарда (недостатку поступления крови и кислорода в сердечную мышцу), появлению сердечных болей, аритмий (нарушений ритма сердца). А учащение сердцебиения и спазм сосудов во время курения приводят к повышению артериального давления и могут спровоцировать развитие или утяжеление течения артериальной гипертензии у заядлых курильщиков.

Не менее вреден, чем никотин, другой компонент табачного дыма - окись углерода или угарный газ. Он оказывает повреждающее действие на сердечно-сосудистую систему вследствие того, что вступает в конкурентное взаимодействие с гемоглобином, переносящим в крови кислород. Поскольку способность присоединяться к гемоглобину у угарного газа примерно в 200 раз выше, чем у кислорода, угарный газ быстро вытесняет

кислород с образованием прочного соединения карбоксигемоглобина (HbCO), то есть комплекса CO + гемоглобин (вместо комплекса кислород + гемоглобин у некурящих). Расщепление карбоксигемоглобина на гемоглобин (Hb) и CO происходит в 10 000 раз медленнее, чем расщепление оксигемоглобина на Hb и O<sub>2</sub>.

Избыток карбоксигемоглобина в крови приводит к кислородному голоданию, головокружению, тошноте, рвоте или даже смерти, так как угарный газ, связанный с гемоглобином, лишает его возможности присоединять к себе кислород.

Организм курильщика, вдыхающего в себя при курении угарный газ, находится в состоянии хронического кислородного голодания. Особенно страдает при этом обеспечение кислородом самой сердечной мышцы.

В рекомендациях врачей по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний подчеркивается необходимость прекращения курения для снижения сердечно-сосудистого риска, а также тот факт, что прекращение курения является наи-

более экономически выгодной стратегией профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

## ПОЧЕМУ ВАЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Преимущества отказа от курения для здоровья всех курильщиков неоспоримы, и бывают немедленными и отдаленными. Незамедлительные благоприятные изменения в организме после отказа от курения включают:

- в течение 15-30 минут уменьшается частота сердечных сокращений и снижается артериальное давление;
- в течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня;
- в течение 2-12 недель улучшается функция легких;
- в течение 1-9 месяцев – уменьшается выраженность кашля и одышки.

Среди многообразных отдаленных благоприятных изменений после отказа от курения хотелось бы отметить:

- в течение 1 года риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таковыми у курильщика;
- через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека;
- через 10 лет риск развития злокачественного новообразования легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.

Особый интерес представляет тот факт, что через 10 лет после отказа от табака, снижается не только риск развития онкологических заболеваний легких, рака полости рта, горла, но и рака пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.

В Российской Федерации с 2012 года утверждены предупредительные надписи о вреде курения. С 15.11.2017 года - введена предупредительная надпись на табачной продукции – на верхних частях лицевой и обратной стороны упаковок, которая должна занимать не менее 50%. Запрещена реклама табака и табачных изделий.

«Горячая линия» консультативной помощи при отказе от курения под эгидой Министерства здравоохранения РФ 8-800-200-0-200.

## ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

### ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

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

✓ 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