

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №2
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Табак и атеросклероз

(памятка для населения)



УФА-2018

Атеросклероз - одно из самых негативных последствий курения, приводящее к тромбозу, ишемическому кризу, инфаркту или инсульту.

Те, кто начинают курить в подростковом или юношеском возрасте, рискуют уже к 40 годам столкнуться с проблемами сердца.

Мужчины страдают от атеросклероза намного чаще женщин вследствие выкуривания большего количества сигарет. Если курить по 10 сигарет в день, риск развития атеросклероза возрастает в 2-3 раза. В совокупности с такими заболеваниями, как сахарный диабет, курение провоцирует атеросклероз в тяжелой форме, что приводит к тромбозу.

Атеросклероз как негативное последствие курения

Никотин отравляет организм изнутри, приводит к нарушению обменных процессов, что вызывает воспаление стенок сосудов и их истончение. Оказывая сосудосуживающее действие, курение приводит к повышению артериального давления и увеличению холестерина в крови. Ядовитые вещества, содержащиеся в сигаретах, приводят к разрушению стенок сосудов, образуются атеросклеротические бляшки. Накапливающийся холестерин приводит к закупориванию сосудов, кровоток замедляется. В итоге происходит образование тромба, которое может повлечь за собой смерть.

Что происходит с организмом, после того, как мы начинаем курить?

Сначала может возникнуть головокружение - первое неприятное последствие никотиновой интоксикации. С каждой затяжкой Вы увеличиваете кислородное голодание тканей, особенно сердца и головного мозга.

Раньше атеросклероз считался заболеванием пожилых людей. Пожилые люди действительно более уязвимы перед этим заболеванием. Но в настоящее время атеросклероз «сильно помолодел». Из-за малоподвижного образа жизни, неправильного питания, многочисленных вредных привычек, а также наследственных факторов атеросклерозом страдают большое количество молодых людей (27-30 лет и старше). Для курящих людей риск приобрести в молодом возрасте такие заболевания как атеросклероз сосудов головного мозга, атеросклероз нижних конечностей, атеросклероз аорты и т. д. довольно велик. Этот риск значительно увеличивается с возрастом для людей не бросивших курить.

Курящие наносят вред и окружающим - пассивным курильщикам, вынужденным дышать сигаретным дымом. Но непоправимый ущерб они приносят, прежде всего, себе.

Ряд факторов ускоряет развитие атеросклероза – это принадлежность к мужскому полу, высокое кровяное давление, сахарный диабет, ожирение, повышение в крови содержания холестерина. Многие курильщики, испугавшись возможных негативных последствий, бросают курить сигареты и переходят на кальян или трубку. Курение кальяна или трубки не менее вредно, чем сигареты, так как в них тоже содержится никотин.

Оно также способствует развитию повышению углеводного напряжения (сахарный диабет) и повышению артериального давления, которые, в свою очередь, являются факторами, способствующими развитию атеросклероза. Атеросклероз провоцирует такое состояние, как коронарная недостаточность. Она ведет к полному или частичному прекращению коронарного кровотока, из-за чего сердце не получает в нужном объеме питательные вещества и кислород, что является первой причиной инфаркта. Человек, начавший курить, сразу остро чувствует вредное воздействие курения на работу сердца, начинается кислородное голодание, которое проявляется в одышке, особенно она начинает проявляться при повышенных физических нагрузках.

Клинические наблюдения позволили установить провоцирующую роль курения в возникновении приступа стенокардии и ишемических изменений электрокардиограммы, что дало основание для выделения так называемой стенокардии курильщиков, или «табачной» стенокардии.

Почти четверть всех смертей от ишемической болезни сердца людей трудоспособного возраста связана с курением.

Согласно наблюдениям врачей, мужчины в возрасте до 45 лет, выкуривающие более 25 сигарет за день, в 10-15 раз чаще умирают от сердечных приступов, чем некурящие мужчины аналогичного возраста.

Никотин провоцирует перебои в работе сердца, повышает артериальное давление, препятствует притоку кислорода, что вызывает атеросклеротические поражения сосудов. Последствия атеросклероза в таком случае - аритмия, образования тромбов, поражение артерий.

Каждый человек мечтает сохранить свою молодость и физическую силу на протяжении долгих лет. Курение же сокращает количество этих беззаботных лет вдвое. Если у человека будет на протяжении всей жизни присутствовать кислородное голодание сердца, это приведет к тому, что не только сердце, но и все мышцы, все ткани не будут получать кислорода в полном объеме.

У злостных курильщиков выявляется более высокий уровень холестерина.

А теперь представьте себе больного с атеросклерозом. У него артерии ног и без того сужены атеросклеротическими бляшками. Кровоток по этим суженным артериям пока не прекратился, но уже замедлен, ткани получают недостаточное количество крови, но еще не совсем вышли из строя. Во время курения эти суженные артерии сужаются еще больше, просвет их становится еще меньше, кровоток, естественно, тоже уменьшается. Из-за этого усиливается голодание тканей. Возникает боль, которая, в свою очередь вызывает новый спазм, точнее, углубляет имеющийся спазм. При небольшом сгущении крови на стенках сосуда могут начать образовываться тромбы – это сгустки крови, которые могут полностью закупорить просвет сосуда. В этом случае боль усиливается, становится невыносимой, и больной на «Скорой помощи» срочно попадает в стационар, преимущественно на операцию. Ампутация нижних конечностей - ужасное последствие атеросклероза, вызванного именно курением. В результате воздействия никотина происходит периферическое поражение артерий, что ведет к гангрене и ампутации ног.

Действие никотина приводит к уменьшению гемоглобина, из-за чего в организме накапливаются вредные вещества, вызывая интоксикацию. Никотин оказывает негативное воздействие на человека, больного атеросклерозом, приводя к приступам удушья и спазмам. Хотя курение сигарет рассматривается как самостоятельный фактор риска атеросклероза, у курящих чаще, чем у некурящих, обнаруживаются другие факторы риска. Курение особенно увеличивает риск возникновения стенокардии у людей с артериальной гипертонией, гиперхолестеринемией, малой физической активностью. Курение утяжеляет влияние каждого фактора риска в 2 раза.

Атеросклероз - опасное заболевание сосудов, которое может привести к тяжелейшим последствиям для здоровья. Эти последствия очень опасны для жизни! Роль курения в развитии атеросклероза вряд ли может вызывать сомнение.

Бросайте курить!

**Составитель: Бакирова Г.А. - врач отделения функциональной диагностики
ГКУЗ РБ РКБ №2**



ГБУЗ РЦМП, з. 82, т. 1000 экз., 2018 г.