

## Как курение влияет на сердце

В течение жизни человек, выкуривающий в день пачку папирос или сигарет, вводит в организм около 2 килограммов никотина. Риск смерти в молодом возрасте у курильщиков гораздо выше, чем у некурящих. По данным исследований, любители сигарет в 10-15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем их некурящие сверстники.

О влиянии курения на деятельность сердечно-сосудистой системы рассказывает кандидат медицинских наук, заведующая кардиологическим отделением № 2 БУЗОО «Клинический кардиологический диспансер», главный внештатный кардиолог Минздрава Омской области Елена Булахова.

**- Елена Юрьевна, сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности в Омской области. Инфаркт и инсульт стремительно «молодеют». С чем это связано?**

**Елена Булахова:** Сердечно-сосудистые заболевания в течение последнего десятилетия являются основной причиной смертности в РФ и Омская область не исключение. Следует особо отметить, что в Омской области сохраняется достаточно высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний пациентов молодого, трудоспособного возраста.

Инфаркты и инсульты действительно «молодеют». Причины известны: артериальная гипертония, повышение холестерина, избыточная масса тела, табакокурение, избыточное употребление алкоголя, гиподинамия.

**- Одним из главных факторов риска медики называют курение. Чем опасны сигареты?**

**Елена Булахова:** - После одной выкуренной сигареты повышается артериальное давление на 30 минут, и в последующем сохраняется стойкая гипертония, увеличивается частота сердечных сокращений. Никотин способствует увеличению образования вредного – оседающего в сосудах холестерина, повреждает внутренний слой артерий сердца и мозга. Таким образом, никотин способствует развитию артериальной гипертонии и атеросклероза, вызывающих инфаркты и мозговые инсульты. Табакокурение вызывает также злокачественные образования бронхо-легочной системы и желудка.

**- А насколько вредно пассивное курение?**

**Елена Булахова:** - Нет разницы курите Вы сами иди находитесь рядом с курящими. Вредное воздействие никотина на сердечно – сосудистую систему и весь организм в целом у курящих и пассивных курильщиков абсолютно одинаковое.

**- Уменьшается ли количество курильщиков среди молодежи? Есть мнение, что модные сегодня вейпы и кальяны – это способ рекрутирования новых курильщиков. Согласны ли вы с этим?**

**Елена Булахова:** - По данным социальных опросов, курящих среди молодежи, уменьшается. Однако, на приеме врачей – кардиологов до 80% молодых мужчин и женщин курят. Электронные сигареты и кальяны также не является безобидными для организма.

**- Если пациенту удастся раз и навсегда отказаться от этой вредной привычки, то сможет ли организм восстановиться? Уменьшится ли фактор риска?**

**Елена Булахова:** - Отказ от курения при любом стаже курения – это возможность избавления от самого значимого фактора риска развития сердечно – сосудистых заболеваний и их осложнений. К сожалению, при стаже курения более 15-20 лет, как правило ряд изменений со стороны сердечно – сосудистой и бронхолегочной системы могут быть уже не обратимы. Однако прекращение курения даже в этом случае будет способствовать уменьшению рисков развития инфарктов и мозговых инсультов.

**- Посоветуйте, что делать, чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми?**

**Елена Булахова:** - Правила просты:

1. АД должно быть менее 130/80 мм рт. ст.
2. Общий холестерин должен быть менее 4,9 ммоль/л.
3. Регулярная физическая активность, нормальная масса тела, полноценный сон.
4. Отказ от курения.
5. Прием овощей и фруктов ежедневно до 300 грамм.