

Курение и сердце



Согласно статистическим данным, 1 выкуренная сигарета укорачивает человеческую жизнь на 10 минут. Сложно представить, на сколько недель, месяцев и лет сокращают свое существование курильщики табака. Причиной повышенной смертности у таких людей является негативное воздействие табачного дыма на работу сердца, а риск заболевания болезнями сердечно - сосудистой системы в 3 - 4 раза выше по сравнению с некурящими.



Курение и сердце плохо уживаются друг с другом – это факт. Известно, что курильщики теряют в среднем 15 лет жизни. Нужны ли такие жертвы ради сигарет?

Курение - причина инфаркта

Курение - это один из наиболее серьезных факторов, нарушающий деятельность сердечно - сосудистой системы. У курящих неудовлетворительное состояние сосудов и сердца встречаются в несколько раз чаще, чем у некурящих. Следствием многолетнего курения является хроническая гипоксемия - пониженное содержание кислорода в крови, способствующая возникновению атеросклероза.

Главным действующим компонентом курения, негативно влияющим на сердце и сосуды, выступает дым. Вред организму наносит основной его компонент - никотин: он нарушает обмен веществ, повышает давление внутри сосудов и увеличивает содержание в крови катехоламинов.

В сердце курильщика от действия смол часто наступают спазмы сосудов, что впоследствии приводит к изменению и нарушению их структуры. В связи с этим, мышца сокращается быстрее и требует больше кислорода. Угарный газ, который содержится в сигаретном дыме, значительно уменьшает объем кислорода поступающего в сердце и другие внутренние органы, что приводит к кислородному голоданию, сокращающему жизненный ресурс сердца курильщика.

Повышенная сворачиваемость крови наступает тоже вследствие курения. Это заболевание становится причиной образования тромбов в полости сердца и просветах кровеносных сосудов. Отрыв тромба становится причиной таких явлений как инсульт головного мозга, инфаркт миокарда или легкого. Данное патологическое состояние характеризуется резко проявляющимися симптомами, вызванными нарушением кровообращения в пострадавшем органе. При этом риск внезапной смерти у курильщиков в несколько раз выше по сравнению с некурящими.

Риск развития ишемической болезни сердца

ИБС является следствием неудовлетворительного поступления кислорода в испорченные курением сосуды легких. Сопровождают это состояние зашкаливающее артериальное давление и высокий уровень холестерина в крови, что характерно при постоянном курении. Этот факт увеличивает риск сердечного приступа, а иногда и остановки сердца до 10 раз. Причина в том, что сердечная мышца нормально функционирует лишь в случае хорошего состояния коронарных сосудов, доставляющих кровь в необходимом количестве. Так как сужение и изнашивание сосудов наступает с возрастом, получается, что курильщики ускоряют этот процесс.

Механизм действия следующий: после вдыхания табачного дыма уже через минуту давление повышается и сердце начинает работать с удвоенной нагрузкой, пытаясь через сжатые сосуды поставить кислород в жизненно важные органы. Из-за того, что оксид углерода значительно легче, по сравнению с кислородом, соединяется с гемоглобином крови - ткани начинают страдать от недостатка кислорода. Высокое содержание в табачном дыме оксида азота, кадмия, цианида водорода значительно усугубляет протекание процесса.

Боли в сердце после курения

Почему колет сердце после курения? Ответов, как правило, два: стенокардия или инфаркт миокарда. Недостаточное кровообращение в сердечной мышце, вызванное курением становится причиной ишемической болезни сердца, проявляющейся в виде стенокардии или

инфаркта. Сердце постоянно нуждается в поступлении крови богатой кислородом и питательными веществами.

При резком сужении или спазме коронарных сосудов часть сердечных мышц отвечает протестом, выражаемым с помощью боли. Она как раз и есть основным признаком стенокардии. Инфаркт миокарда - это процесс отмирания части сердечной мышцы вследствие длительного и сильного спазма.

Стенокардия характеризуется ноющей болью в за грудиной области с отдачей болевых ощущений в левую руку, шею, нижнюю челюсть, реже в правое плечо. Иногда происходит онемение обеих рук. Если боль не утихает, становится нетерпимой, режущей и сопровождается удушьем - это инфаркт, и в этом случае нужно оперативно вызвать скорую кардиологическую помощь.

Как еще влияет курение на сердце

У курильщиков уровень липидов, холестерина и бета-липопротеина в крови повышен, что способствует образованию на сосудах сердца атеросклеротических образований (бляшек). Атеросклероз представляет собой опаснейшее заболевание и кроме инфаркта миокарда иногда становится причиной внезапного летального исхода.

Курение кроме коронарных сосудов вызывает патологии и в других сосудах организма, способствуя развитию различных заболеваний, таких например как гипертония.

В ходе проводимых исследований было установлено, что в крови курильщиков происходят те же изменения, что и у пациентов перенесших инфаркт миокарда. Так в крови человека, который не курит, количество склеивающихся эритроцитов составляет не более 3 %, в то время как у курящего и перенесшего инфаркт эта цифра достигает 10 %.

Курение и заболевания сердца

Большинство людей считают курение основной причиной проблем с дыханием и рака легких. Это так, но курение и сердце тоже тесно связаны, что является главной причиной возникновения сердечных заболеваний у

мужчин и женщин. Статистические данные американских ученых говорят о том, что около 20 % американцев умирают из-за болезней сердца вызванных именно многолетним курением.

Риск возникновения инфаркта увеличивается пропорционально количеству выкуренных сигарет. Чем больше промежутков времени в течение которого человек курит, тем больше вероятность того, что у него случится инфаркт.

Люди, выкуривающие в день пачку сигарет, рискуют получить сердечный приступ в два раза больше по сравнению с некурящими.

Курение вредит не только курильщикам. Когда человек курит, он подвергает риску окружающих, детей, женщин. Пассивное курение (табачный дым, вдыхаемый некурящими) может быть причиной многих хронических заболеваний. Расстройства дыхания, астма, гипертония, рак и заболевания сердца - все это последствия курения. Точно установлено, что порядка 35000 некурящих ежегодно умирают от сердечных приступов вызванных курением и загрязненной окружающей средой.

Как восстановить сердце

Человек бросивший курить уже через несколько часов начинает чувствовать себя лучше. Улучшается общее состояние организма, нормализуется давление, проходимость сосудов и т. д. Однако существует ряд мероприятий, способных помочь восстановлению сердца и всего организма после длительного отравления никотином его производными.

Витаминотерапия. Поврежденные токсическими препаратами ткани восстановятся быстрее, если принимать витамины С и В в виде поливитаминных препаратов и продуктов питания с высоким содержанием витаминов (молоко, свежесжатые фруктовые соки);

Физкультура. Речь не идет, о каких-то интенсивных тренировках, так как организму необходимо время для восстановления. Для начала будет вполне достаточно простого комплекса упражнений, выполненных на свежем воздухе.

Ингаляции. Помогут ускорить очистку бронхов от остатков слизи и мокроты. Специалисты рекомендуют от 5 до 10 процедур (пять и десять дней соответственно) по 10 - 15 минут на сборах из хвои сосны, пихты, можжевельных веточек, листьев дуба, черной смородины, соцветий липы. Хорошо помогают ингаляции на цветах ромашки и лаванды, листьях мяты, шалфея, полыни. После процедуры на протяжении 30 минут лучше не разговаривать и посидеть в теплом помещении.

Баня. Хороша не только для очистки легких, но и для поднятия тонуса в целом. Парится лучше всего с березовым или дубовым веником один раз в неделю. Длительность процедуры 1 - 2 месяца.

Дыхательные упражнения. Экс - курильщику лучше всего поможет "полное дыхание" - специальная техника йогов, состоящая из верхнего, среднего и нижнего уровней, учиться которым нужно постепенно. Люди, освоившие данную гимнастику, не только очищают легкие, но и решают проблемы с простудными, сердечно - сосудистыми заболеваниями, психологическими проблемами.

Правильное питание. Помимо рекомендованных выше продуктов рекомендуется чеснок и сливочное масло.

Разговоры о вреде курения звучат постоянно, но воспринимают его серьезно, к сожалению не все. Очень опасны сами сигареты и табачный дым, пассивное курение, а никотин при беременности вообще недопустим. Нужно научиться воспринимать вред от курения всерьёз, отождествлять курение и сердце, пораженное инфарктом как одно и то же, и задумываться о ценности своей и чужой жизни.

Физкультура, занятия спортом, туристические походы и правильная организация досуга - все эти мероприятия противостоят развитию вредных привычек. Лень и праздность - наоборот способствуют их развитию.

Утверждение здорового образа жизни - одна из наиболее важных общегосударственных задач. Каждый человек должен прилагать максимум усилий для ее воплощения, что в первую очередь пойдет на пользу ему.

