**Вред курения сердцу, влияние курения на сердечно сосудистую систему**



Сердце, выполняя функцию кровеносного насоса в организме человека, является одним из важнейших его органов. В настоящий момент существует множество факторов, пагубно влияющих на его работу, среди которых выделяется табакокурение. Никотиновой зависимости подвержено более 15 % населения планеты. Несмотря на доступность информации о вреде курения, запреты и общественное осуждение, эта цифра не спешит уменьшаться.

Курение сигарет вызывает тахикардию, т. е. увеличивается частота сердечных сокращений (ЧСС), повышается артериальное давление. Нередки случаи развития гипертонической болезни. В среднем пульс курящего человека на 15-20 ударов в минуту выше, чем некурящего. Отмечается повышенная чувствительность работы сердца к физическим нагрузкам, эмоциональным напряжениям, стрессам.

При курении табака увеличивается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС), таких как

* атеросклероз,
* ишемическая болезнь сердца,
* облитерирующий эндартериит (поражение периферических сосудов),
* гипертоническая болезнь (АД>140/90 мм рт. ст.).

**Атеросклероз**

При длительном употреблении табака развивается атеросклероз. Происходит это за счет того, что на стенках артерий откладывается холестерин и прочие жиры, а усвоение организмом веществ из химического состава табачного дыма ведет к сужению кровеносных сосудов, при перекачивании крови по которым на сердце ложится дополнительная нагрузка, и оно начинает работать в усиленном режиме.

Современные тенденции развития атеросклероза таковы, что из болезни пожилых он превратился в серьезнейший недуг все более молодых людей. Причиной такого омоложения в немалой степени служит курение сигарет.

Установлено, что курение табака особенно опасно для женщин, а это более 1/5 всех курящих. При заболевании атеросклерозом отмечена закономерность: в женском организме болезнь приобретает ярко выраженный быстро прогрессирующий характер.

**Ишемическая болезнь**

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) представляет собой тяжелейшую форму проявления атеросклероза. Мужчины страдают ИБС гораздо чаще женщин, однако с возрастом статистика несколько выравнивается. Курильщики составляют категорию людей, наиболее подверженных этому недугу, – подавляющее большинство среди страдающих ИБС.

Эта патология имеет следующие формы: стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз. Любая из форм ИБС в конечном итоге переходит в хроническую сердечную недостаточность и зачастую приводит к смерти (одна из главных причин внезапной смерти).

Основные симптомы ИБС:

* приступы боли в области сердца, шеи, нижней челюсти, спины (как правило, с левой стороны);
* нарушение привычного ритма сердцебиения (аритмия);
* проблемы с дыханием;
* повышенное потоотделение;
* тошнота;
* общая слабость.

**Формы ИБС**

1. Стенокардия. Механизм стенокардии опирается на атеросклероз кровеносных сосудов. Вследствие курения сосуды сжимаются, что затрудняет кровоток, из-за чего сердечная мышца не получает достаточно крови. При этом ощущается приступообразная боль, жжение, сдавленность в загрудинной области, повышается артериальное давление, наблюдается побледнение кожи. Погасить боль можно с помощью нитроглицерина. Данная болезнь опасна тем, что способна привести к инфаркту сердечной мышцы.
2. Инфаркт миокарда (сердечной мышцы). Он возникает по причине закупоривания коронарных сосудов (тромб, поздняя стадия стенокардии). Кровоток останавливается, мышца остается без кислорода, что провоцирует отмирание тканей сердца, которое может начаться уже после 20 минут кислородного голодания миокарда.
3. Кардиосклероз. Как правило, является следствием атеросклероза или перенесенного инфаркта миокарда. Характеризуется разрастанием соединительной ткани и замещением ею отмерших клеток сердечной мышцы, что может спровоцировать изменения в строении сердца. Это влечет за собой ухудшение его сократительной способности, а следовательно, и насосной функции.

**В заключение**

Курящие люди в оправдание потребления никотина порой выдвигают предположения относительно существования положительной стороны курения (снимает напряжение, препятствует ожирению и пр.). Однако все это меркнет в сравнении с негативными последствиями описанных выше заболеваний.

При появлении одного или нескольких симптомов нарушения работы ССС рекомендуется незамедлительно обратиться к врачу-специалисту. Ведь на ранней стадии обнаружения развитие болезней можно замедлить, остановить, уменьшить их негативные последствия. Заболевания ССС являются главной причиной смерти среди курящих людей. И конечно, главным профилактическим мероприятием, препятствующим этому, служит полный отказ от курения.

**Курение во время беременности**



Довольно распространённое на сегодняшний день явление, когда женщина не прекращает курить даже во время своей беременности. Некоторые врачи полагают, что если женщина имела эту привычку до беременности, то резко бросать курить никак нельзя, поскольку это будет большой стресс для её организма. Неужели и вправду курение во время беременности не так уж опасно? Что говорят исследования?

**Связанные «одной цепью»**

Мамочка напрямую связана с будущим ребёночком посредством плаценты. Как раз состояние плаценты и оказывает непосредственное влияние на развитие плода. Чем больше беременная женщина курит, тем больше риска для малыша получить различные отклонения и патологии в период внутриутробного развития, поскольку плацента может начать формироваться в неправильном направлении. У мам, курящих в первые месяцы беременности, было выявлено, что масса плаценты часто бывает катастрофически ниже положенного веса.

А те женщины, которые и вовсе не ограничивают себя в курении, рискуют получить структурные изменения плаценты, а также нарушение её кровотока. Во время курения у женщины в организме происходит нарушение периферического кровообращения. К чему это приводит? Оксид углерода и никотин оказывают сильнейшее воздействие на процесс созревания эмбриона.

Поскольку эти вещества резко снижают способность гемоглобина переносить кислород к различным органам и системам, нехватка кислорода отрицательно сказывается уже в эмбриональный период, когда плацента только формируется. Что в свою очередь негативно влияет на нормальное развитие плода. И, как известно, это процесс необратимый.

**Необратимые последствия курения во время беременности**

Понятно, что курение в период беременности оказывает прямое и непосредственное влияние на плод в утробе матери. Интересный факт из статистики: у курящих беременных женщин риск самопроизвольного аборта увеличивается на 37 %, а выкидышей случается на 40 % больше, чем у некурящих. Мало того, у не отказавшихся от вредной привычки в разы выше шансы родить мертвого ребенка.

Статистика врождённых патологий еще более ужасающа. Именно у курящих женщин чаще всего рождаются дети с такими отклонениями в развитии, как заячья губа, волчья пасть и так далее. В ходе многочисленных исследований ученые выявили самые распространённые угрозы и последствия от курения во время вынашивания плода:

1. Детский лейкоз. Во время курения в процесс развития эмбриона вовлекается токсичный никотин. Он и оказывает непосредственное влияние на формирование костного мозга. В итоге образовываются неполноценные клетки, неспособные к полному созреванию.
2. Разрыв плаценты.
3. Нарушение кровообращения в плаценте. В таком случае развивается гипоксия и гипотрофия плода.
4. Острая нехватка питательных веществ. В связи с поступлением никотина в организм женщины блокируется не только доступ кислорода, но и полезных микроэлементов для питания и развития будущего малыша, поскольку кровеносные сосуды сужаются. Отсюда – низкий вес рождённых младенцев.
5. Преждевременные роды.
6. Врождённые патологии у плода. Токсины, поступившие в организм плода через плаценту, могут привести к врожденному пороку сердца, различным дефектам в области лица и косоглазию.
7. Отставание в умственном развитии ребёнка. Трудности в адаптации среди сверстников.
8. Угроза развития гиперкинетического синдрома вследствие поражения головного мозга.
9. Повышенный риск смертности малыша во время родов и после них.

Всем беременным женщинам стоит учесть все эти риски и быть психологически готовыми к возможным трудностям и осложнениям. А женщинам, которые только планируют беременность, настоятельно рекомендуется воздержаться от курения за 6 месяцев до зачатия, чтобы организм очистился от накопленных токсинов и ядов, угрожающих жизни и здоровью будущего ребёнка.