

Всемирный день без табака

Ежегодно 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения отмечается Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам по снижению уровней его потребления.

В 2018 году тематика Всемирного дня без табака — «Табак и болезни сердца» направлена акцентировать внимание населения на связи между табаком и болезнями сердца и сердечно-сосудистыми заболеваниями. в том числе вдыханием вторичного табачного дыма.

Проведенные многочисленные исследования показывают, что курение повреждает практически все системы человеческого организма и представляет собой привычку, от которой трудно избавиться даже с профессиональной помощью специалиста. Курение вызывает как физиологическую, так и психологическую зависимость и имеет тесную связь с социальными и культурными факторами.

От сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире, а употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма приводит примерно к 12% всех случаев смерти от болезней сердца. Употребление табака является второй после гипертонической болезни причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек, из которых около 900 000 не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма.

Наибольший вред курение наносит сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе и, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей, в первую очередь рака легких.

Негативное воздействие курения на сердечно-сосудистую систему

Проблемы с сердцем возникают у начинающего курильщика буквально с первой затяжки, а со временем патологические изменения, вызванные сигаретным дымом, нарастают и становятся необратимыми.

Под воздействием никотина, смол и прочих компонентов сигаретного дыма возникают следующие нарушения:

- возрастает артериальное давление;
- из-за ускорения ритма усиливается нагрузка на сердце;
- прогрессирует атеросклероз, что создает основу для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;
- спазм коронарных сосудов, что приводит к недостаточному кровоснабжению миокарда;
- токсическое воздействие на миокард, вследствие чего ухудшается сердечная сократимость и появляется предрасположенность к аритмиям;
- склонность к повышенной свертываемости крови, тромбообразованию и как следствие этого - инфаркты и инсульты;
- кислородное голодание всех тканей тела, в том числе миокарда и головного мозга, из-за действия на организм угарного газа.

Риск развития заболевания сердца и сосудов особенно высок, если курение начинается в возрасте 15 лет и раньше. Как активное, так и пассивное курение приводит к развитию атеросклероза. При наличии других сопутствующих факторов (сахарный диабет, артериальная гипертензия, дислипидемия и избыточная масса тела, гиподинамия) риск, связанный с курением, возрастает. Механизм влияния курения на сердечно-сосудистую систему заключается в следующем. При каждой очередной затяжке кровь насыщается никотином, который провоцирует скачок адреналина. Затем действие никотина прекращается, и сосуды быстро сужаются. Такое воздействие курения на работу сердечно-сосудистой системы приводит к скачкам артериального давления. Результатом становится возникновение эффекта ускоренного сердцебиения. Помимо прочего, попадание никотина в организм вызывает снижение проницаемости мембран клеток тела для поступления кислорода и питательных веществ. Это провоцирует нарушения в структуре тканей тела. Особенно опасной выглядит нехватка кальция в организме, что, в первую очередь, негативно отражается на работе сердца. Затяжка дымом приводит к насыщению крови углекислым, в результате чего кислород поступает к клеткам тела в недостаточном количестве и возникает кислородное голодание тканей. Особенно от негативного эффекта страдает сердечная мышца, функционирование которой существенно угнетается. Поступление в организм углекислого газа вызывает также концентрацию в тканях холестерина. Вещество формирует отложения на сосудах оболочках. В конечном итоге это в значительной степени повышает вероятность развития опасных заболеваний.

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. Каждый курильщик должен осознавать, что здоровое сердце и пристрастие к употреблению табачной продукции – несовместимые понятия. Людям, которые мечтают о светлом будущем, желают долгие годы сохранять бодрость тела и сознания, не стоит брать сигареты в руки. Чем быстрее человек расстанется с пагубной привычкой, тем ниже риск формирования таких патологий, как инфаркт и инсульт.

Консультационным пунктом для потребителей Красноармейского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» в период с 28.05.2018 г. по 25.06.2018 г. проводятся горячие линии по теме «Табак и болезни сердца».

По всем возникающим вопросам просим обращаться с 9-00 до 12-00 ч.

Красноармейский район 8 (86165) 31783

Славянский район 8 (86146) 43415

Калининский район 8 (86163) 21788