

Всемирный день без табака 2018г.

31 мая 2017 года отмечается Всемирный день без табака, объявленный Всемирной организацией здравоохранения.

Тема Всемирного дня без табака 2018 г. – «Табак и болезни сердца».

Сердечно-сосудистые заболевания, включая инсульт, входят в число основных причин смертности в мире. ВОЗ утверждает, что курение сигарет является одним из основных факторов риска в отношении как смертельных, так и не смертельных инфарктов миокарда, особенно среди лиц моложе 50 лет. Причем опасность инфаркта миокарда возрастает в прямой зависимости от числа выкуриваемых сигарет. Расчеты показали, что каждая ежедневно выкуриваемая сигарета увеличивает риск смерти от ишемической болезни сердца (ИБС) у лиц 35-44 лет на 3,5%, а в возрасте 65-74 лет — на 2%. Курение обуславливает более 80% всех летальных исходов от ИБС у мужчин в возрасте 35-44 лет и 27% — в возрасте 45-64 года.

Никотин, который содержится в сигаретах:

- *Снижает обеспечение сердца кислородом.*
- *Повышает артериальное давление и частоту сердечных сокращений.*
- *Повышает свертываемость крови.*
- *Повреждает клетки, которые выстилают коронарные артерии и кровеносные сосуды.*

Сравнительное исследование факторов риска у курящих и некурящих мужчин показало, что у курящих резко возрастает риск развития стенокардии (в 2 раза), инфаркта миокарда (в 2 раза), ИБС (в 2,2 раза), внезапной смерти (в 4,9 раза). У мужчин, выкуривающих 20 сигарет и более в день, такие факторы, как гиперхолестеринемия, гипертония, сахарный диабет, увеличивали степень риска в 5-8 раз. Смертность от ИБС у злостных курильщиков в возрасте до 55 лет была в 5 раз выше, чем у некурящих, а в возрастной группе старше 55 лет — в 2 раза выше, у курящих женщин инфаркт миокарда развивается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Следствием курения также является повышенная свертываемость крови. Это состояние может становиться причиной образования тромбов в полости сердца и в просветах кровеносных сосудов. Отрыв тромба становится причиной таких явлений как инсульт, инфаркт миокарда или легкого. У курильщиков повышен уровень липидов, холестерина и беталипопротеина в крови, что способствует образованию в сосудах сердца атеросклеротических бляшек. Атеросклероз представляет собой опаснейшее заболевание и кроме инфаркта миокарда иногда может становиться причиной внезапной смерти. Вызванная атеросклерозом обструкция периферических сосудов проявляет себя перемежающейся хромотой с развитием в дальнейшем гангрены конечности.

Аневризма грудного и брюшного отделов аорты развивается у курящих от 10 до 19 сигарет в день в 3 раза чаще, чем у некурящих, и в 5,5 раз чаще у курящих 25 и более сигарет в день. Причём курение влияет и на темпы прогрессирования роста аневризматического мешка. Внезапный разрыв аневризмы аорты – одна из причин смерти курильщиков.

Курение уменьшает эффективность лечения артериальной гипертонии: курящие пациенты с гипертонией имеют худший профиль сердечно-сосудистого риска по сравнению с некурящими, несмотря на лечение. Курение уменьшает благоприятный эффект статинов: у курящих на 61% выше риск осложнений терапии, по сравнению с некурящими, которые получали статины для вторичной профилактики.

Но не всё так безнадежно. Излечение от табачной зависимости значительно улучшает прогноз пациента. Уже через 2 недели после прекращения курения уровень фибриногена снижается на 0,5 г/л, также снижается количество лейкоцитов, постепенно нормализуется уровень холестерина и С-реактивного белка. За 6 месяцев без сигарет систолическое артериальное давление снижается в среднем на 3 мм рт. ст. Также улучшаются эластические свойства сосудистой стенки, уменьшается агрегация тромбоцитов. На фоне прекращения курения значительно снижается риск развития острого инфаркта миокарда, достигая минимума через 20 лет после прекращения курения.

Также на фоне прекращения курения уменьшается смертность больных с уже состоявшимся инфарктом миокарда от аритмий, снижаются темпы прогрессирования атеросклероза периферических артерий. Риск инсульта снижается в 2 раза.

В ходе продолжающейся диспансеризации взрослого населения большое внимание следует уделять профилактике табакокурения и лечению табачной зависимости.

Курение табака – один из наиболее опасных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических и других хронических заболеваний. Пассивное курение также вредно, как и активное. Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака. Так называемые «легкие» и тонкие сигареты также вредны для здоровья. Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от «стажа» курения.

**БРОСЬ КУРИТЬ!
БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ!**