Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 5-10 минут

Даже человеку без медицинского образования нетрудно представить, что курение повышает вероятность заболевания раком лёгкого. Действительно, тут всё понятно: сигаретный дым поступает в лёгкие, в связи с чем они и страдают. Врачи по медицинской профилактике напоминают, что связь между курением и болезнями сердца и сосудов еще более выражена – у заядлых курильщиков такие болезни встречаются в 4-5 раз чаще, чем рак лёгких!

И всё коварство кроется в том, что до последнего момента человек не ощущает приближения беды. Так как же влияет курение на сердце и сосуды?

Во-первых, курение стимулирует выброс адреналина, и потребность сердечной мышцы в кислороде сразу резко повышается. Коронарные артерии курильщика не способны обеспечить эту потребность, наступает кислородное голодание сердечной мышцы.

Во-вторых, никотин повышает способность тромбоцитов к склеиванию, что приводит к образованию тромбов в сосудах. А это уже является непосредственной причиной инфаркта.

В-третьих, курение очень резко повышает уровень так называемого «плохого» холестерина в крови. Поэтому у курильщика опасность инфаркта возрастает в несколько раз. Никотин – это яд, который вызывает спазмы сосудов и способствует образованию атеросклеротических бляшек. Это приводит к повышению артериального давления, и сердце вынуждено работать с усиленной нагрузкой. Кроме того, доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма.

Риск возникновения болезней системы кровообращения зависит и от возраста курильщика. Доказано, что у молодых инфаркт миокарда вследствие курения возникает чаще, больше всего подвержены риску люди до 40 лет. Причем это касается не только активного, но и пассивного курения.

Многие курильщики думают, что, бросив курить, они уже не исправят ситуацию, потому как имеют слишком большой стаж. Однако, если человек прекращает курить, все эти дополнительные риски начинают снижаться, и через 5 лет риск ишемической болезни сердца и её осложнений становится таким, как если бы он не курил никогда. А если человек продолжает курить после перенесённого инфаркта, он тем самым ускоряет его повторение.