**Курение-фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу), болезни сосудов головного мозга, болезни периферических артерий и другие.

Анализ структуры болезней в Европе показывает, что почти 60% общего количества болезней приходится на долю 7 ведущих факторов риска: повышенное кровяное давление (12,8%); табак (12,3%); алкоголь (10,1%); повышенное содержание холестерина в крови (8,7%); избыточная масса тела (7,8%); недостаточное потребление фруктов и овощей (4,4%;) и малоподвижный образ жизни (3,5%). В 31 государстве Европы ведущим фактором риска ССЗ является употребление табака.

Массовое распространение курения сделало эту проблему международной. Научные исследования в этой области не оставляют сомнений в том огромном вреде, который курение наносит людям.  По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в промышленно развитых странах курение является прямой или косвенной причиной 20% смертей. Табак в Европе убивает в 4 раза больше людей, чем автомобильные катастрофы.  Особенно волнует тот факт, что курение стало распространяться среди молодежи и женщин. Многие не знают о том, что курение, которое начинается «с баловства», «из желания подражать», «не отставать от моды», «скорее стать взрослым», превращается в коварное пристрастие, губительное для здоровья.

Курение табака обусловливает примерно 90% всех случаев рака легких, 75% хронических бронхитов и эмфизем, 35% случаев ишемической болезни сердца. Степень риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 58% выше у курильщиков, чем у некурящих.

По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь 54,4% мужчин курят. В возрасте 30-39 лет количество курящих составляет 64,8% у мужчин и 14,9% - у женщин. В возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. еще в период обучения в школе.

Основная опасность табакокурения кроется в том, что курение не сразу вызывает заболевание. Между началом курения и развитием болезней, приводящих к смерти, проходит в среднем 20-25 лет.

Курение вызывает спазм мелких артерий, тем самым, приводя к повышению артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, химические вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, попадая в кровь повреждают стенку сосудов, способствуя возникновению атеросклеротических бляшек - главной причины сосудистых заболеваний, таких как аневризма аорты, нарушение мозгового кровообращения (инсульты), инфаркты миокарда, облитерирующий атеросклероз нижних конечностей и другие.

Прекращение же курения существенно снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также облегчает течение и улучшает прогноз уже имеющихся болезней.

ВОЗ рекомендует шесть важнейших, наиболее эффективных стратегий борьбы против табака:

-повышение налогов и цен на табачные изделия;

-запрет на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство;

-защита людей от пассивного курения;

-предупреждение всех и каждого об опасностях, связанных с табаком;

-предложение помощи тем, кто хочет бросить курить;

-тщательный мониторинг эпидемии и мер профилактики.

Комплексная реализация стратегий направлена на предотвращение курения среди молодежи, помощь нынешним курильщикам избавиться от этой привычки, предохранение некурящих от пассивного курения.

**Курить иль не курить? Вот в чем вопрос.**

Всем давно известно о вреде курения. Никакого положительного эффекта курение не приносит. Уже сколько раз твердили миру, что курить немодно, вредно, смертельно опасно, а народ всё равно достает из пачки сигарету и глубоко затягивается. Употребление табака представляет собой фактор риска для шести из восьми основных причин смертности в мире. Его активное и пассивное потребление одинаково подрывает здоровье и угрожает жизни на любой стадии развития (от внутриутробного до старости). Рано или поздно в организме курильщика происходят некоторые изменения, причем не в лучшую сторону. Часто начинают появляться различные заболевания, с которыми человеку предстоит бороться самостоятельно.

Вот далеко не полный перечень того, к чему может привести курение:

-хронический воспалительный процесс как в верхних, так и в нижних отделах дыхательных путей, - первое проявление – хронический бронхит. По утрам курильщика мучает удушающий кашель. При дальнейшем отравлении организма табачным дымом возможны и более тяжелые заболевания: эмфизема легких, бронхиальная астма. При курении также снижается сопротивляемость легких инфекционным заболеваниям, начиная от ОРЗ до туберкулеза (из 100 больных 95 –давно курят).

-раковые заболевания, которые заканчиваются мучительной смертью (рак легких, рак губы, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря). Основными причинами, образования злокачественных опухолей являются радиоактивные элементы, такие как полоний, изотопы свинца, висмута и калия. Ежедневно выкуривая по пачке сигарет в день, в течение года получаешь дозу облучения в 3,5 раза превышающую безопасный для здоровья уровень. Рак легких у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем среди остального населения.

-курение разрушает зубы: они крошатся, появляется кариес, желтоватый цвет, специфический запах изо рта, пародонтоз, воспаление, кровоточивость десен; каждая выкуренная сигарета разрушает столько витамина С, сколько его содержится в одном апельсине.

-курение вызывает множество сердечно-сосудистых заболеваний, например, облитерирующий эндартериит, который приводит к гангрене ног. Химические вещества, содержащиеся в дыме, сужают кровеносные сосуды, в результате нарушается питание тканей, появляется зябкость ног, онемение, хромата, язвы. Инфаркты бывают у курящих во много раз чаще, чем у некурящих, причем в более молодом возрасте.

-сигаретный дым нередко вызывает кожные заболевания, появляются морщины, кожа на лице желтеет.

-табак ухудшает слух, снижает остроту зрения. Под влиянием даже малых доз никотина умственная работоспособность человека снижается на 12-14%.

-курение опасно для костей, суставов, мышечных тканей. Никотин замедляет процесс обновления тканей и блокирует действие витаминов С и Е, поэтому переломы дольше срастаются.

Нет ни одного органа у человека, на который бы табак не оказывал губительное действие.

А теперь немного цифр, а точнее статистики: -средний возраст умерших от сердечных приступов -67 лет, а у курильщиков – 47. – табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет. -по данным ВОЗ каждый третий умирающий в мире-жертва алкоголя, а каждый пятый-табака. –выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов. –из 100 больных туберкулезом 95-курильщики. –если в семье курят оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получили бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год. –жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин. –если человек курил 30 лет, то образно говоря, он уже «убил» человека и заставил пассивно курить более  человек.

Самое неприятное, что многие люди согласны, что курение опасно для здоровья, но вредные последствия им кажутся отдаленными во времени. Выбор за каждым из нас.